

DIEZ MINUTOS

14 FEBRERO 2024 • NÚM. 3782 2,50 € Canarias 2,65 €

ALEMANIA 7,00 €. ANDORRA 2,50 €. BÉLGICA 4,80 €. FRANCIA 4,80 €. HOLANDA 7,00 €. ITALIA 4,80 €. PORTUGAL CONT. 2,80 €. REINO UNIDO 5,50 L. SUIZA 9,50 CHF.



EXCLUSIVA

JOSÉ FERNANDO

Descubrimos a su nueva novia, con la que lleva dos meses



NEBULOSSA, A EUROVISIÓN

“En Europa se va a entender el mensaje de “Zorra”



CUMPLE 74 AÑOS Y ATRAVIESA UNA DEPRESIÓN

BÁRBARA REY

“Estoy pasando los peores meses de mi vida”

JOSÉ LUIS GIL
Primera aparición pública a los dos años de sufrir un ictus



DIEZ MINUTOS cuida de ti

Las mejores **Ofertas**, los consejos de **Salud**, las tendencias de **Moda**, los trucos de **Belleza...**

REGALOS PARA SAN VALENTÍN



Fotogramas

AÑO 77 · Nº 2164 · FEBRERO 2024 · fotogramas.es

LA PRIMERA REVISTA DE CINE

ESTRENOS

'ARGYLLE'

HENRY CAVILL,
LICENCIA PARA ESPIAR

'PRISCILLA'

SOFÍA COPPOLA Y EL
GRAN AMOR DE ELVIS

'DESCONOCIDOS'

PAUL MESCAL,
EL ÚLTIMO NOVIO
DE HOLLYWOOD

'LOS TRES

MOSQUETEROS:

MILADY'

EVA GREEN
Y 14 GRANDES
ESPADACHINES
DE LA HISTORIA
DEL CINE

PROTAGONISTAS

MADS MIKKELSEN

TODD HAYNES & NATALIE PORTMAN

SOFÍA VERGARA

BEN MENDELSON

MULTIPANTALLAS

'QUERER'

EL SALTO A LA TV
DE ÁLAUDA RUIZ DE
AZÚA, EN PRIMICIA

'FERRARI'

Penélope

UNA CARRERA PERFECTA



CINE QUE ENAMORA

ENTREVISTAMOS EN EXCLUSIVA A **PENÉLOPE CRUZ** CUANDO ESTÁ A PUNTO DE ESTRENAR 'FERRARI'.

Todo sobre **'PRISCILLA'**, el último trabajo de Sofía Coppola sobre la tormentosa relación entre Elvis y Priscilla Presley.

Llega **'NEW LOOK'**, la vida de Christian Dior en tiempos de guerra.

Y lo último en **SERIES, VOD Y DVD.**

REPORTAJES



Nebulossa

¡A Eurovisión! “En Europa se va a entender el mensaje de “zorra” 18



Bertín Osborne

De celebración El cantante llega al cumpleaños de su hijo Kike muy enfadado 22



Víctor Elías y Fran Perea

En los premios Carmen La mítica pareja de los Serrano no faltó a la cita 24

Diez Minutos cuida de ti
Moda, Vida sana, Salud, Belleza, Agenda...

Vania Millán

feliz en su papel de mamá.

Eugenia Martínez de Irujo y Fran Rivera se evitan en la gran noche de Tana.

Machos Alfa con sus amigos de fiesta.

Gisela va a ser mamá:

“No está siendo un camino fácil”.

Taylor Swift y Miley Cyrus

arrazan en los Grammy.

Gente con estilo: Boticaria García.

Rosa Villacastín: Eva Hache.

Ángel Antonio Herrera: José Luis Martínez-Almeida y Teresa Urquijo, ultiman su boda.



DANI ALVES espera sentencia tras su juicio por agresión sexual

El pasado lunes 5 arrancó el juicio contra Dani Alves acusado de agresión sexual a una joven en una discoteca de Barcelona, en diciembre de 2022.

La declaración de la víctima ante el tribunal se produjo ese mismo día, a puerta cerrada, con la voz distorsionada y tras un biombo para proteger su intimidad y cualquier contacto visual con el futbolista, y duró algo más de una hora y cuarto. La defensa de Alves pidió que se suspendiera el juicio porque considera que se han vulnerado sus derechos fundamentales, pero la jueza denegó la petición aunque sí aceptó que él declarara el último día, es decir, este miércoles 7. Se piden para el deportista nueve años de prisión y una indemnización para la víctima de 150.000 euros.

Estos días se habla de...



Belén López disfrutó de su paso por la pasarela, desfiló y bailó con la mejor de sus sonrisas. Y recogió premio.



Elisabeth Reyes lució un espectacular vestido rojo en el desfile de su amigo Jorge Sánchez.

BELÉN LOPEZ **Premio "Alma flamenca"**

La cantante y actriz de "Berlín" o "Mar de plástico" entre otras, ha sido reconocida en la pasada edición de la Pasarela Flamenca Tío Pepe Jerez con el premio honorífico "Alma flamenca", que reconoce el talento y agradece la promoción del flamenco en el ámbito profesional y personal. Pero Belén no solo recogió premio, además desfiló con mucho arte y bailó sobre el escenario para la marca "Notelodigo". Una experiencia fantástica que Belén disfrutó de lo lindo. Entre las famosas que desfilaron también estaban Elisabeth Reyes y Beatriz Trapote.



Macarena Gómez y Aldo Comas, felices y enamorados diez años después de su boda.



Marisa Paredes lució un vestido largo de tul con guantes negros.



Bruna Cusí lució transparencias, y piernas, en la alfombra roja.



Hugo Silva triunfa actualmente con la película "Un amor", de Isabel Coixet.



El director de "La sociedad de la nieve", Juan Antonio Bayona, Premio a la Mejor Película Europea.



Roger Casamajor, al que podemos ver en la serie de Los Javis, "La Mesías".

PREMIOS GAUDÍ 2024

Noche de celebración y reivindicación

Barcelona se llenó de talento en la celebración del cine. Fue la noche en la que triunfaron las directoras: Elena Martín Gimeno ganó el premio a la dirección por su película "Creatura" y la mejor dirección novel se la llevó Estíbaliz Urresola por "20.000 especies de abejas". Tanto en la alfombra roja como en los discursos del escenario, planeaba la sombra de Carlos Vermut y la investigación sobre las acusaciones de violencia sexual.

TITA CERVERA

Tendrá su propio documental

La baronesa Thyssen ha anunciado que está preparando un documental en Netflix, donde se hablará de su vida y de cómo llegó a convertirse en una de las mujeres más importantes en el mundo del arte. "Creo que es el momento de contar mi vida desde el principio", dijo Tita Cervera. La serie documental estará producida por el mismo equipo que hizo "Soy Georgina".



CAYETANA GUILLÉN CUERVO

Sufrió abusos en la infancia

La actriz es la protagonista del documental "Mapa a Pandataria", donde se habla de los abusos sexuales. La actriz no ha dudado en compartir que ella misma sufrió estos abusos a los seis años en su casa mientras sus padres se encontraban fuera. "Contamos nuestras heridas para que sirvan de ejemplo: te puedes levantar y seguir y sonreír", ha declarado Cayetana.



CAMILO Y EVALUNA MONTANER

Esperan su segundo hijo

Hace cuatro años Camilo y Evaluna Montaner se casaron después de seis años de relación. En abril de 2022 nació su primera hija, Índigo. Su nombre fue un revuelo, ya que eligieron uno que fuera neutro, porque según la pareja era "un bebé no binario". Ahora, la pareja de cantantes están de enhorabuena ya que han anunciado que el próximo verano volverán a ser padres.

PON UNA MANZANA EN TU VIDA

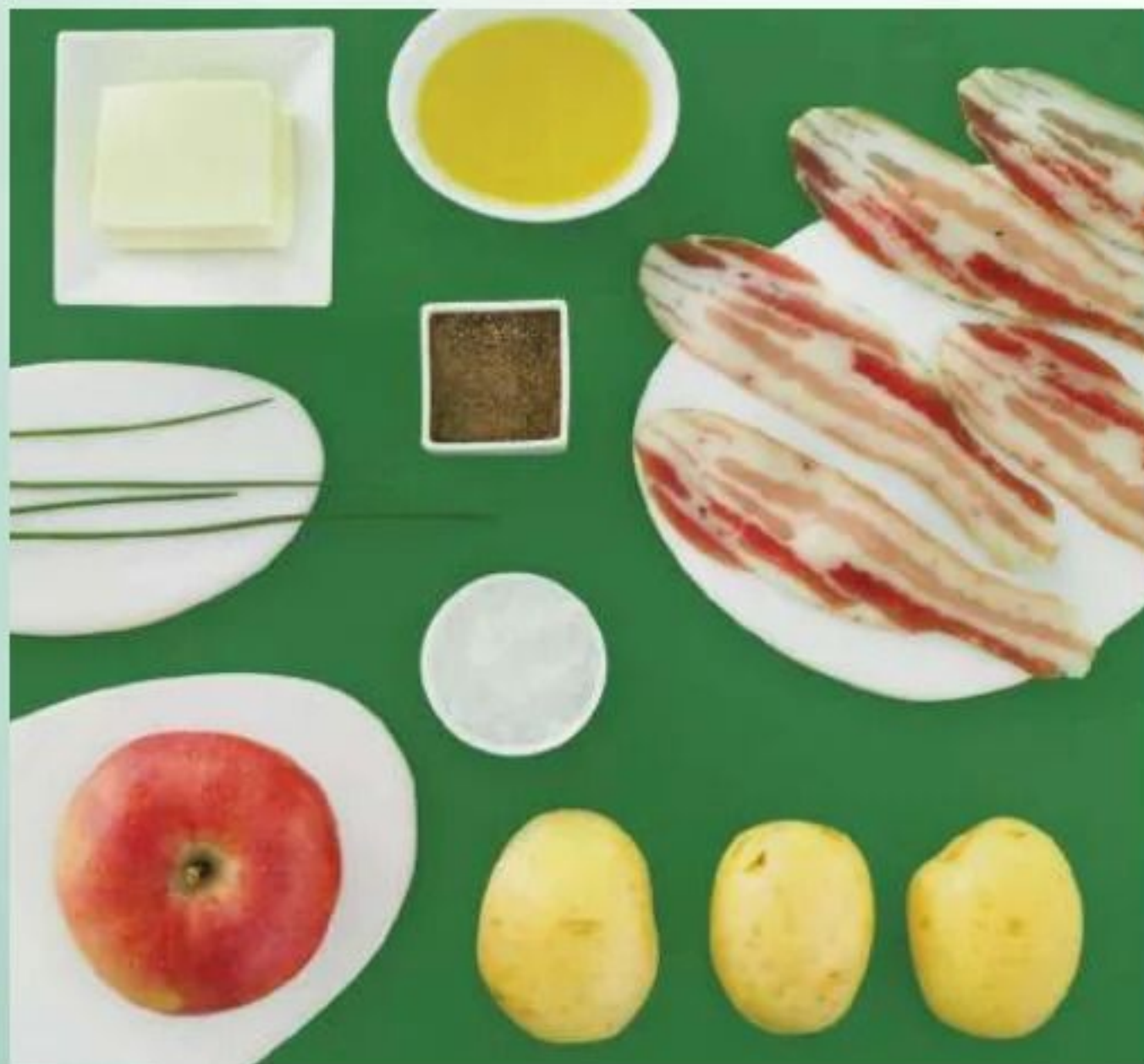
Momento de innovar

Nunca es tarde para mejorar nuestra alimentación. Te ayudamos a lograrlo con un sencillo paso: añadir una deliciosa manzana a tus recetas.

Hay combinaciones de alimentos que parecen que no casan por ser inusuales, pero que si nos atrevemos a probarlas resultan deliciosas.

Febrero es un buen mes para innovar en la cocina y para apostar por recetas diferentes como esta: patatas, panceta y manzana. ¡Deliciosa! Puede que, de primeras, te sorprenda, pero añadir una

manzana a cualquier plato resulta una decisión muy acertada. ¿Por qué? Con más de 8.000 variedades, esta fruta es la más popular de la Unión Europea, resulta fresca, versátil y, además, es beneficiosa para el organismo al aportarnos agua y darnos la energía que necesitamos cada jornada.



INGREDIENTES

- Manzana Gala
- Patatas pequeñas
- Panceta
- Cebollino fresco
- Mantequilla
- Aceite
- Sal
- Pimienta

PATATAS CON PANCETA Y MANZANA

PREPARACIÓN

Limpiar las patatas y ponerlas en una olla al fuego con agua salada. Cuando estén cocidas, (se pueden atravesar con un palillo para saberlo), escurrirlas y dejarlas enfriar.

En una sartén caliente, sin aceite, cocer las tiras de panceta hasta que queden crujientes.

Retirar, y sin limpiar la sartén, añadir un poco de mantequilla junto con las patatas hervidas.

Aplastarlas con un tenedor y dorar por los dos lados. Reservar.

Mientras, limpiar y cortar la manzana a tiras (como si fueran patatas fritas).

En la misma sartén en la que hicimos la panceta, añadir un poco de aceite de oliva y saltear la manzana con una pizca de sal y pimienta.

Cuando las tiras tengan un color dorado, retirar y servir con la panceta crujiente y las patatas.

Para decorar, se puede añadir cebollino por encima de cada preparación y servir caliente.



LA REINA SOFÍA

Volcada en la música

Un día después del 56 cumpleaños de su hijo Felipe VI, la reina Sofía acudió al auditorio Nacional de Madrid junto a su inseparable hermana, Irene. Las dos disfrutaron del único concierto del director de orquesta indio Zubin Mehta, junto a la Filarmónica de Munich y el pianista Yefim Bronfman. El director indio está considerado uno de los mejores del mundo.



CARLOS III

Vuelve a la vida pública

El pasado 29 de enero, el rey Carlos III abandonaba la clínica donde había sido intervenido de la próstata. El monarca se recupera favorablemente. Por eso, el pasado domingo, 4 de febrero, acudió junto a su esposa Camila a la misa celebrada en la Iglesia de Santa María Magdalena, en Sandringham, al este de Inglaterra. El rey y su mujer saludaron al público que había alrededor del templo.



VÍCTOR MANUEL DE SABOYA

Fallece a los 87 años

El 3 de febrero falleció en Ginebra Víctor Manuel de Saboya, hijo del último rey de Italia. La vida del príncipe que nunca llegó a reinar ha estado marcada siempre por la polémica, incluso estuvo en prisión acusado de corrupción e incitación a la prostitución.

Tu mejor versión



ENERO-FEBRERO 2024

Men's Health

ESPECIAL
ESTE AÑO
¡SÍ!
CUMPLE TUS PROPÓSITOS

CLAVES
PARA SER
TU MEJOR
VERSIÓN

EMPIEZA POR AQUÍ
HAZ CAMBIOS

LA MEDITACIÓN DIVERTIDA
ENTRENA TU MENTE

RECETAS QUE TE AYUDAN
PIERDE 5 KILOS

TUS NUEVOS ALIADOS
FRENA EL TIEMPO

ESTILO PARA EL FRÍO
RENUOVA TU LOOK

2024
ESTRENA
CUERPO

EN FORMA EN **3** SEMANAS

- > ENTRENA COMO UN PÚGIL
- > MÁSTER EN DOMINADAS
- > TOTAL BODY EN 20 MIN

LO ÚLTIMO EN FITNESS
VIVE TU AÑO
MÁS HEALTHY

20 TENDENCIAS FUTURISTAS
QUE MARCARÁN LA DIFERENCIA

Nº 249 • 3,95 € • (CANARIO 4,10 €)
00249
8 433042 074405
MENSHEALTH.es

Fitness • Equipamientos deportivos • Nutrición
Moda • Belleza • Tecnología

¡Ya a la venta!

Bárbara Rey

celebra su 74 cumpleaños en su momento más duro

La vedette recibió la visita en Marbella de su hija Sofía y unas amigas. De su hijo, ni un mensaje de felicitación: “Sé que no lo voy a recibir”, dijo antes de que acabara el día.

Está atravesando un momento personal muy difícil después de que su hijo Ángel se sentara en el plató de “De Viernes” y dijera cosas terribles de ella. Pero Bárbara Rey dejó los problemas a un lado y el pasado 2 de febrero sacó fuerzas para celebrar su 74 cumpleaños junto a su hija, Sofía, su hermana y unas amigas. Todas se juntaron en un restaurante de Marbella, donde la vedette vive desde hace unos meses, para comer y brindar porque vengan tiempos mejores. “Lo hemos pasado muy bien. Me han regalado cosas muy bonitas”, dijo al salir del local donde sopló las velas. Horas antes, en el programa de Jaime Cantizano en La 1, se explayó algo más: “Lo especial es que tengo la edad que tengo, que salvo algunos momentos que una tiene sus altibajos, estoy bien de salud, y con muchas ganas de vivir, mucha vitalidad y mucha fortaleza. Creo mucho en Dios y sé que me apoya y me ayuda porque

bueno, estoy recibiendo un tratamiento porque estos últimos meses han sido muy duros para mí, los más duros de mi vida”, confesó.

“Recibo mucha ayuda”

Bárbara, según su hija Sofía, atraviesa una grave depresión. La no relación con su hijo Ángel, tras acusarla de “haberme maltratado y obligado a grabarla manteniendo relaciones con sus parejas” la han dejado KO. Tanto, que la exvedette está en tratamiento psicológico para intentar superarlo y aun así ha caído en la tentación de volver al bingo, donde hace unos días protagonizó un altercado “Es una señal más de lo mal que está”, ha dicho Sofía. “Estoy recibiendo mucha ayuda, no solamente de mi psicóloga, sino también de unas amigas que tengo maravillosas”, confesó Bárbara. Así las cosas, ella no esperaba que su hijo le enviara ni un mensaje por su cumpleaños: “No, no espero un mensaje. Sé que no lo voy a recibir”.



La ex de Ángel Cristo salió del restaurante con un gran ramo de flores que le regalaron sus amigas.



SU HIJO ÁNGEL Y SU NUERA, ¿CAUSANTES DE SU DEPRESIÓN?

Bárbara no esperaba que su hijo Ángel se sentara en televisión para arremeter duramente contra ella. El joven acusó a la exvedette de maltratarle: "He sido un niño maltratado. Mis padres, los dos han sido maltratadores, cada uno a su manera". Además, desveló que su madre extorsionó al rey Juan Carlos con imágenes que le hizo fotografiar a él e incluso defendió a su padre: "Mi madre fue la que le llevó a la tumba. Si a una persona adicta la machacas, la hundes...". Su nuera, Ana Herminia, suscribió todo lo que él dijo.



Tras degustar una rica comida, Bárbara Rey y Sofia salieron del local con una amplia sonrisa y cargadas de bolsas.



“CON MI HIJO
HAN OCURRIDO
MUCHAS COSAS,
**Y A MÍ ME
GUSTA, ANTE
TODO, LA
VERDAD**”

► Y continuó explicándolo: “Han ocurrido muchas cosas, y a mí me gusta, ante todo, la verdad y que las cosas vayan como tienen que ir”, dijo mientras se secaba las lágrimas. “Pero creo que habría que dar otros pasos antes, porque el simple hecho de felicitarme no puede arreglar las cosas”, finalizó. De hecho, todo está judicializado porque Bárbara ha denunciado a Ángel y al programa.

Agencias



Sofía, su ángel de la guarda

Bárbara sopló las velas de su 74 cumpleaños junto a su hija Sofía. Ella es la que la está cuidando en este momento. "Lo del bingo es una señal más de lo mal que está", ha dicho la DJ.

La exvedette dice que está pasando un momento complicado de depresión.

EXCLUSIVA

José Fernando tiene nueva novia y ya la conoce su hermana

El hijo de Ortega Cano disfrutó de una tarde fuera del centro psiquiátrico con esta joven morena, con la que estuvo besándose en un banco. Gloria Camila compartió momentos con ellos y se mostró encantada con su nueva “cuñada”. ¿Qué opinará Michu?

José Fernando y su
chica se mostraron
muy apasionados.
Parecían dos
quinceañeros.



La relación entre José Fernando y Michu ha sido tan intensa como inestable. La pareja ha pasado por tropecientos conflictos, que han desembocado en sonadas rupturas y hasta en una orden de alejamiento en 2017. El año pasado decidieron terminar su relación, pero en enero de 2024 reaparecieron como pareja junto a su hija Rocío, que ya tiene seis años. A pesar de asegurar hace tan solo un mes que él y Michu están “muy a gusto y muy unidos”, estas imágenes en exclusiva demuestran que José Fernando ha iniciado una nueva relación. La pareja llevaría dos meses junta.

José Fernando todavía continúa ingresado en el Centro Psiquiátrico San Juan de Dios, donde lleva un lustro, pero disfrutó de una de sus salidas con esta joven morena. A la pareja le dio igual las bajas temperaturas, se sentó en un banco para besarse como si fueran dos adolescentes. A él se le veía muy relajado y encantado con la compañía. ▶

¿Más estable?

Esperemos que esta relación sea más tranquila que la que mantuvo José Fernando con Michu, madre de su hija Rocío.



José Fernando está deseando salir del psiquiátrico, donde lleva más de un lustro.



GLORIA CAMILA **ASEGURA** QUE JOSÉ FERNANDO SE ENCUENTRA “MUY BIEN” Y QUE HAY QUE TENER PACIENCIA

► Este amor parece que va en serio porque los dos compartieron la noche con Gloria Camila y con David, su novio. José Fernando siempre ha estado muy unido a su hermana y para él su opinión es fundamental. Gloria Camila se mostró muy cercana con su nueva “cuñada”, con la que charló como si la conociera de toda la vida. Recordemos que Gloria no era demasiado fan de Michu, a la que consideraba una mala influencia. También lo opinaba el propio Ortega Cano, que cargó contra ella hace ya años: “Michu es una mala persona que no deja que José Fernando se rehabilite”.

Michu y Gloria Camila, reconciliadas

Resulta curioso que, a pesar de lo que demuestran estas fotos, Michu siga hablando en redes de José Fernando. Hace unos días respondió a las preguntas de sus seguidores y confesó que no aumentaría la familia con el padre de su hija por sus problemas de corazón. También explicó que su relación actual con Gloria Camila es buena. “Ya nos tenemos en whatsapp”, apuntó. ¿Será desconocedora de la existencia de esta nueva joven? Recordemos que Michu vive en Cádiz, mientras José Fernando cuenta ya los días para salir del centro médico. “Él ya está muy bien. Esto es cuestión de tiempo y de paciencia, pero está muy animado”, afirmó Gloria el pasado mes de diciembre.

Agencias



Después de los besos, el hijo de Ortega Cano y su chica disfrutaron de la noche con Gloria Camila y su novio, David.



Cuñadas y **amigas**

Gloria y la nueva novia de José Fernando estuvieron charlando tranquilamente. Parece que hay bastante feeling entre ellas, y que Gloria aprueba la relación.





En un momento dado, Gloria ayudó a su hermano con el teléfono móvil. Para ella, José Fernando es su debilidad.



¿QUÉ HA PASADO CON MICHU?

El pasado mes de enero, José Fernando reapareció con Michu y su hija en el tradicional partido de fútbol solidario de toreros contra famosos, organizado cada año por Richy Castellanos en el estadio del Atlético de Madrid. Allí el hijo de Ortega Cano confirmó que había vuelto con su novia Michu. “Estamos retomando la relación”, aseguró.



Nebulossa, a Eurovisión

“En Europa se va a entender el mensaje de “Zorra”

Mery Bass y Mark Dasousa, el matrimonio que ha ganado el Benidorm Fest y nos representará en Malmö (Suecia) el próximo 11 de mayo, defienden su tema, convertido ya en un himno feminista, contra el edadismo y el puritanismo en general.

La pareja, que
lleva unos años
dedicándose a la
música electrónica,
posa con el
Micrófono
de Bronce.



Éxito **mediterráneo**

Tras su victoria, el dúo
alicantino ofreció una
rueda de prensa en el
Mirador del Castillo de
Benidorm. El suyo fue
un triunfo en su tierra.



Año tras año, el Benidorm Fest gana más fuerza todavía. La edición de 2024 es la constatación del interés por la preselección para Eurovisión. Así, la final del 3 de febrero tuvo casi dos millones de espectadores en TVE. Un seguimiento masivo, con celebración unánime del triunfo de Nebulossa. El matrimonio alicantino, propietario de un centro de estética y spa, de un estudio de grabación, y con dos hijos, María y Neo, de 23 y 11 años, era uno de los favoritos y ganó con 156 votos. Nada más hacerse con el Micrófono de Bronce, Mery Bass decía: "Estoy aún en shock, no me lo creo... Con todo lo que estaba pasando con la canción (un himno desde el comienzo) ya nos sentíamos ganadores". Y añadía: "Llevar este mensaje a Europa es muy importante. Es algo mundial. La palabra "zorrra" va a empezar a verse de otra manera. La gente la dice con libertad, la hemos resignificado". Según Mark Dasousa, "esta canción lo que hace es

utilizar la fuerza de nuestro oponente para vencerle". Y ambos han sentenciado: "Zorra es un animal, yo creo que en Europa se va a entender el mensaje". Han defendido su sitio en la música, bromeando: "Más que un grupo emergente somos un grupo de emergencia". Porque su "Zorra", además de un canto contra el machismo, lo es contra el edadismo; ella tiene 55 años y él 47, los más veteranos del certamen. Les esperan unos meses hasta Malmö (Suecia), el próximo 11 de mayo, y ante la prensa internacional han aclarado que su equipo "ya ha traducido la canción".

Pero como cada año, ha habido polémicas, y no solo por "Zorra". Hubo fallos técnicos en la actuación de Almacor, por lo que se disculpó la presentadora Ruth Lorenzo; Chanel, ganadora de 2022, cargó contra la organización porque no cantó con Abraham Mateo el tema que tienen en común, y se dijo que Nebulossa no quería ir a Eurovisión.

Belén Alonso/RTVE



El cuerpo de **baile**

Iosu Martínez y César Louzán Ferrío son parte fundamental de la coreografía que ayudó a hacer ganadora a Nebulosa.



Blanca Paloma (abajo a la dcha, vestida de blanco) fue la encargada de dar a Nebulosa el Micrófono de Bronce ante un eufórico Palau d'Esports l'Illa, de Benidorm.





Bertín llegó sobre las siete de la tarde a la casa de su exmujer para celebrar el cumpleaños de Kike. El cantante no quiso atender a la prensa.

Bertín Osborne celebra el cumpleaños de su hijo muy enfadado

El cantante y presentador viajó a Madrid para asistir al 17 cumpleaños de su hijo Kike en casa de Fabiola. Allí, pudimos comprobar lo disgustado que está por todo lo que está ocurriendo por el nacimiento del hijo de Gabriela Guillén. Y no quiso atender a la prensa.



Hasta la casa de Fabiola Martínez acudieron las hijas de Bertín, Alejandra y Eugenia, que fue acompañada por sus hijos. en la foto con Juan, de 8 años.



El pasado miércoles, 31 de enero, era un día muy especial marcado en el calendario, porque cumplía 17 años el hijo mayor de Bertín Osborne y Fabiola Martínez. La familia al completo se reunió en la casa donde vive la venezolana con sus dos hijos, Kike y Carlos.

Bertín no se podía perder la celebración, pero pudimos ver al cantante bastante disgustado por todo lo que se está comentando tras el nacimiento del hijo de Gabriela Guillén. El andaluz no quiso hacer declaraciones a los periodistas que esperaban en el portal de la casa donde viven sus hijos y exmujer. De hecho, entró a gran velocidad al aparcamiento, y no tardó en grabar un desafortunado vídeo que subió a las redes sociales para decir que estaba alucinando por el comentario que le relacionaba con el robo del carrito de bebé del coche de Gabriela.

Después del día de cumpleaños de su hijo Kike, Bertín se trasladaba hasta Alicante para celebrar un concierto, que tuvo que suspender en dos ocasiones, una por condi-

ciones meteorológicas, y otra por el estado del cantante afectado por covid.

En el escenario, Bertín nos sorprendió al decir: "Seguramente seguiré haciendo música, seguiré cantando porque es lo que más me divierte, pero lo demás igual me quito del medio, porque estoy ya hasta los huevos. Me divierte esto mucho más que la televisión, tengo que deciros". Las alarmas se disparaban con ese deseo de Bertín de dejar la televisión, ya que tiene mucho éxito con su programa "El show de Bertín" cada viernes en Canal Sur.

Pero no fue un fin de semana fácil para el cantante, ya que Gabriela concedió una nueva entrevista en "¡De viernes!". La paraguaya enseñó fotografías de su noviazgo con el cantante e incluso dijo que él la invitó a la Feria de Abril, donde le regaló un traje de flamenca, porque a él le hacía ilusión también.

Además, aseguró que ya había comenzado los trámites con un abogado para hacer la famosa prueba de paternidad y demostrar que es hijo de Bertín.

Agencias

UNIDOS POR KIKE

"¡Feliz cumpleaños Kike! 17 añazos aprendiendo, llorando, creciendo y soñando", así felicitaba Fabiola a su hijo en las redes sociales. La venezolana y Bertín siempre han luchado por Kike y las familias que sufren igual que ellos a través de la fundación. "La fundación nació por Kike. Por eso, ya hemos empezado los trámites para que se llame Fundación Kike Osborne".





Premios Carmen

el cine andaluz brilla
en la alfombra roja

Petra Martínez, Eva Ugarte y María León, de Massimo Dutti, con el galardón a Mejor Largometraje para "Cerrar los ojos".

Nuria Fergó entregó el premio a la Mejor Música Original. Iba de Raffaello Fiesta.

Kira Miró, espectacular con un vestido rojo Koahari.

Laura Sánchez triunfó con este modelo negro de Roberto Diz.

Pareja **serrana**

Victor Elías y Fran Perea, los míticos actores de "Los Serrano", no faltaron a esta cita. No es la primera vez que acuden a unos premios de cine, los últimos fueron los Feroz.

Chanel lució un diseño en blanco y negro, y enseñó pierna.

Elena Furiase, con vestido rojo y blazer negra, de Pedro del Hierro.

La tercera edición de estos galardones, en la que triunfó la película "Te estoy amando locamente", fue un desfile de actores y actrices de primera fila.

Martita de Graná y Salva Reina fueron los maestros de ceremonias de la tercera edición de los Premios Carmen. Unos galardones de la Academia de Cine de Andalucía que se celebraron en la Casa Colón de Huelva, el sábado 3, con multitud de rostros famosos.

La triunfadora de la noche fue la película "Te estoy amando locamente", sobre los inicios del movimiento LGTBI en la Andalucía de los setenta. Tuvo cinco reconocimientos, como las cinco nominaciones que tiene para los Goya, que se entregarán en Valladolid el sábado 10.

A destacar también el premio a Mejor Largometraje para "Cerrar los ojos", el regreso de Víctor Erice al cine. María León y Petra Martínez optaban a Mejor Interpretación Femenina de Reparto por su trabajo en esta película, pero se fueron de vacío.

Agencias

LA REGENTA

Ana Ruiz fue quien compartió la imagen de José Luis Gil con ella y Álex Gadea, en el Fernán Gómez de Madrid.



José Luis Gil

vuelve a pisar un teatro después de sufrir un ictus hace dos años

Fue su primera aparición pública. El actor, con buen aspecto, asistió al ensayo general de la obra "La Regenta".

Hace más de dos años su vida cambió tras sufrir un ictus. José Luis Gil sigue recuperándose, con problemas motores y del habla. Hace poco su hija Irene hacía pensar que se le estaba haciendo cuesta arriba: "Mi padre reconoce a todo el mundo. Si viene alguien a

verle sabe quién es, se entera de todo, pero tiene problemas para comunicarse". Pero ahora, su asistencia al ensayo general de "La Regenta", en el Teatro Fernán Gómez de Madrid, el pasado fin de semana, deja abierta una puerta a la esperanza. La actriz Ana Ruiz ha compartido en redes

una imagen con él y Álex Gadea: trabajaron juntos en la obra "Cyrano de Bergerac", en 2018. Y al actor, de 66 años, se le ve con buen aspecto.

Esperada visita

"¡Gracias, José Luis! Verte de pie aplaudiendo es para mí uno de los regalos más bonitos y emocionantes de este año. ¡Te quiero!", contaba la actriz. Y como público, bien, pero que José Luis vuelva al

trabajo, es duda. Su interpretación más exitosa ha sido en "La que se avecina" (antes "Aquí no hay quien viva"), y su entorno lamentaba que "algunos miembros del equipo" no hubieran ido a visitarle. Los hermanos Caballero, responsables de esta ficción, han anunciado: "Iremos a visitarle y si le vemos fantástico y fenomenal seguro que lo vamos a compartir".

Foto: Instagram

Abdominales perfectos, poderosos bíceps y tríceps, piernas tonificadas...
Consigue el cuerpo que quieres de la forma más fácil



AB CRUNCH

BEST FIT FOR EXERCISE

Ponte en forma con solo 10 minutos al día

¿Estás cansado de dietas estrictas y duros entrenamientos sin resultados? **AB Crunch** te ayuda a entrenar todo el cuerpo de la forma más efectiva, ¡como si tuvieras un entrenador personal a tu disposición! Perfecto para perder peso, tonificar musculatura o simplemente sentirte mejor y cuidar tu salud, puedes adaptarlo a tus necesidades para sacarle todo el partido desde el primer día. 3, 2, 1... ¡todos a hacer ejercicio con **AB Crunch**!



Abdominales

Pectorales

Tu propio gimnasio ¡sin cuotas y donde quieras!

Con **AB Crunch** tu casa se convierte en el gimnasio más completo sin pagar matrícula, mensualidades ni tener que desplazarte. Úsalo en cualquier habitación y, cuando acabes, pliégalo y guárdalo cómodamente: ¡es pequeño y muy compacto!



Hombros



Tríceps



Biceps

Piernas



Dorsales



100% adaptado a ti

- ✓ **3 NIVELES DE INCLINACIÓN:** para todas las tallas y estaturas
- ✓ **4 NIVELES DE RESISTENCIA:** para todas las condiciones físicas

CONSÍGUELO AHORA POR SOLO

79,90€

(Más 4,95€ de gastos de envío)

- ✓ 15 días de **EXAMEN SIN COMPROMISO**
- ✓ **100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN**
Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

¡GRATIS!
Guía de Ejercicios

+ Bandas de Resistencia

PROMOCIÓN ESPECIAL BIENESTAR



902 107 902

GALERIA DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com



EW82

El Rey ni se enteró

Todo fue tan rápido que a Felipe VI no le dio tiempo a reaccionar. Fue la propia Doña Letizia quien con agilidad recogió la pulsera que se le desabrochó.



Doña Letizia

“pierde” una pulsera y gana fans

A la Reina se le cayó una valiosa joya durante un acto oficial y la recogió con naturalidad, la misma por la que la prensa extranjera se ha rendido a sus pies.

Fue durante la recepción al cuerpo diplomático acreditado en España, en el Palacio Real de Madrid, el 31 de enero. Los Reyes presidían este solemne acto y para la ocasión, Doña Letizia recuperó las joyas de su pe-

dida de mano, celebrada el 6 de noviembre de 2003, y que fueron regalo de los ahora reyes eméritos. Y entre saludo y saludo, Doña Letizia protagonizó la anécdota del día al “perder” la pulsera de diamantes y zafiros (llevaba a juego

los pendientes y el collar, que tampoco había rescatado hasta ese momento), que no debía estar del todo asegurada en su muñeca. Esto motivó que tuviera que agacharse a recogerla, y lo hizo con mucha agilidad y rapidez.

Se da la circunstancia de que lucía el mismo vestido azul, de firma desconocida, que llevó en la Pascua Militar de 2022, cuando “perdió” otra joya más valiosa: La Peregrina. Aquella vez fue el Rey el que se dio cuenta de que se le ha-



bía caído el broche y se lo recuperó del suelo.

Apodada Modestia

Lo de su pulsera coincidió con los halagos de la prensa extranjera. La revista francesa "Point du Vue" la apoda Modestia y valora que se aleje de la "superficialidad". Una llamada de atención al resto de "royals", de las que la citada publicación dice: "Deben ser más empáticas y estar en sintonía con la sociedad".

Agencias

Para esta recepción, la Monarca recuperó el mismo vestido azul que lució en la Pascua Militar de 2022, cuando se le cayó el broche de La Peregrina.



La princesa Victoria, con el príncipe Daniel, recuperó su vestido de gala de H&M Conscious y lució la tiara vinculada a la corte de Napoleón.



La princesa Sofía llevó un vestido de Lars Wallin y su tiara nupcial, regalo de sus suegros por su boda con el príncipe Carlos Felipe, a su lado.



Familia real sueca

la anfitriona perfecta de Emmanuel y Brigitte Macron

El presidente francés y su esposa fueron recibidos con todos los honores por los reyes Carlos XVI Gustavo y Silvia, y sus hijos, los príncipes Victoria y Carlos Felipe, con sus parejas.

La amistad franco-sueca es un hecho, vista la bienvenida que la familia real de Suecia ofreció al presidente de la República de Francia, Emmanuel Macron, y su esposa Brigitte. La pareja inició el 30 de enero su viaje de Estado. Una oportunidad de estrechar lazos entre ambas naciones, como la casa real de Bernadotte recordó en su cuenta de Instagram mostrando imágenes de los sobe-

ranos suecos con los jefes de estado galos y sus esposas en los últimos cincuenta años.

Tras el recibimiento oficial a los Macron en el exterior del Palacio Real de Estocolmo y su declaración conjunta sobre la importancia de las relaciones bilaterales, llegó la tradicional foto de familia en la que posaron también la princesa Victoria de Suecia y su marido, el príncipe Daniel, y el príncipe Carlos Felipe con su

esposa, la princesa Sofía. Le siguió un almuerzo de carácter familiar, y el mandatario francés y su esposa se reunieron con otras autoridades.

Vestidos de gala y tiaras

El plato fuerte de la visita tuvo lugar ya por la noche, en el salón de baile del citado palacio. El rey Carlos XVI Gustavo y la reina Silvia presidieron la cena de gala en honor a sus invitados, y de nuevo asistie-

ron sus hijos y sus respectivas parejas. Y fue un desfile de buen gusto en el que destacó la buena sintonía entre la primera dama gala, con un vestido largo en azul celeste y cuello joya en forma de "V", y la monarca, con un diseño morado de encaje firmado por George Tarendnes y la tiara de Camafeos, que perteneció a la emperatriz Josefina, regalo de Napoleón Bonaparte.

Agencias



El matrimonio Macron y sus anfitriones, los reyes Carlos XVI Gustavo y Silvia de Suecia, que les homenajearon con una cena en el Palacio Real de Estocolmo.



FOTO OFICIAL

Antes de la cena de gala, en el Palacio Real de Estocolmo, los Macron, los soberanos suecos, sus hijos, los príncipes, y sus respectivas parejas, posaron para la tradicional foto oficial. Un momento para cerciorarse del gusto de Brigitte, fiel a su estilo chic francés, y de las damas de la realeza, con la heredera Victoria de un llamativo rojo.

**“Trabajo con el
máximo cariño.
Como actor tienes
el deber de darlo
todo siempre que
te pongas encima
de un escenario
o delante de
una cámara o
micrófono”**



Michel Tejerina

“Me considero un afortunado porque puedo trabajar en lo que me gusta”

Mientras mantiene su carrera como actor de doblaje, Michel Tejerina celebra diez años en la interpretación dando vida al conde de Añil en la serie diaria de TVE “La Promesa”.

El público le conoce por dar vida a Pelayo Gómez de la Serna, conde de Añil, en “La Promesa”, pero a sus 30 años acumula diez como actor en los que ha compatibilizado estudios, trabajos ante la cámara y también en el doblaje.

-Tu primera oportunidad fue en “El secreto de Puente Viejo”. ¿Qué supuso esta serie para ti?

-Fue una alegría tremenda, una gran escuela y me confirmó que esto es lo que me gusta.

“La cocinera de Castamar” tuvo trascendencia, pero me reconocen más por ‘La Promesa’ que por otra cosa”

-También comenzaste pronto con el doblaje. ¿Fue vocacional o una opción más estable?

-Fue una combinación de todo. Al entrar en la Universidad encontré en el doblaje un mundo muy bonito que da estabilidad, pero también ofrece hacer papeles muy diferentes.

-Has actuado en series como “Alba” o “La cocinera de Castamar”. ¿Cómo fue el salto al prime time?

Trabajamos con el máximo cariño y deseando que la serie triunfe. Como actor tienes obli-

gación de darlo todo siempre que te pongas encima de un escenario o delante de una cámara o micrófono.

-¿Y cómo llevaste la repercusión, que se amplió con el paso de estas series a plataformas?

“La cocinera de Castamar” tuvo trascendencia, y eso te da un aval para otras series, pero me reconocen más por “La Promesa” que por otra cosa (risas).

-¿Qué ha supuesto para ti la entrada en “La Promesa”?

-Estoy muy contento porque es volver a televisión y sacar mis recursos como actor ante las dificultades. También está el aporte económico, que ya llevo casi seis meses grabando (risas).

-¿Qué es lo que más te atrajo de Pelayo, conde de Añil?

-El conflicto que tiene, ya que para mantener su patrimonio debe hacer un pacto con la marquesa para conquistar a Catalina, pero se enamora de ella.

-¿Nos puedes dar alguna pista sobre lo que le espera?

-Va a estar más entre la espada y la pared y a tomar decisiones más precipitadas.

-Una serie diaria como “La Promesa” deja poco tiempo libre. ¿A qué lo dedicas?

-Me gusta mucho salir con mi perro a pasear por la naturaleza e irme de viaje con mis amigos.

-¿Qué le dirías a los espectadores de “La Promesa”?

-Que estén atentos. Siempre hay secretos que no se esperan por descubrir.

Nora Cámara / Fotos: Javier Blanco



Michel Tejerina cursó Periodismo y Comunicación en la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid, e interpretación en el Estudio Juan Codina.



LA ILUSIÓN DE SER PELAYO EN “LA PROMESA”

El actor reconoce haberse integrado en la serie de TVE desde su incorporación en octubre y considera una oportunidad su papel como el conde de Añil. Sobre sus tramas asegura que el romance con Catalina (Carmen Asecas) le dificultará continuar con su pacto económico con la Marquesa (Eva Martín).

Santiago Pedraz

un padrazo con su hijo Jacobo

El juez fue todo amor con Elena Hormigos y con su pequeño, al que cambió el pañal en plena calle. Está encantado con su paternidad madura.

Su paternidad fue toda una sorpresa para su círculo más cercano, pero estas imágenes demuestran que a Santiago le ha sentado de maravilla la llegada de Jacobo, el pasado mes de noviembre, fruto de su relación con Elena Hormigos. El juez, de 65 años, y su novia, de 36, aprovecharon una mañana soleada en Madrid para salir a pasear con su pequeño.

La pareja se sentó en una terraza a tomar el aperitivo, pero, en un momento dado, tuvo que enfrentarse al cambio de pañal sin estar en casa. Santiago demostró mucha destreza –recordemos que tiene tres hijos de dos relaciones anteriores– y dirigió “la misión” con maestría. Después, mientras la asesora judicial sujetaba cariñosamente a Jacobo en su regazo, Pedraz era el encargado de tirar el pañal y las toallitas a la basura.

Santiago se enamoró de Elena después de su polémica ruptura con Esther Doña. Se conocieron el pasado mes de febrero y, un año después, ya tienen descendencia y un tatuaje compartido (el símbolo de infinito en sus muñecas).

Agencias

Después de cambiar a Jacobo en el carrito, Santiago caminó hasta una papelería para tirar el pañal y las toallitas.





Misión **cumplida**

Los bebés no entienden de tiempos y Jacobo ensució el pañal. El juez se encargó de colocar el cambiador en el carrito para dejarle limpio en un santiamén.



La pareja fue todo ternura con su bebé, que nació el pasado 2 de noviembre. Para el juez es su cuarto hijo, para Elena, el primero.

ACTRIZ, DIRECTORA, PRESENTADORA Y HUMORISTA

Eva Hache

“Soy poco materialista, no gasto, no me hace falta”

Por Rosa Villacastín FOTOS: BEATRIZ VELASCO

¿Quién es ella?

NACIÓ el 7 de agosto de 1971, en Segovia.

TRAYECTORIA Comenzó su carrera en el teatro, representando obras clásicas con la compañía del actor y director teatral Juan Antonio Quintana, en el Aula de Teatro de la Universidad de Valladolid. En el año 2000 interpretó una pieza de cabaret autoproducida con Isabel Sobrino, “Todo por la Talanga (el chou)”, en la que el público intervenía de forma activa. Contratada por Globomedia colaboró con Manel Fuentes en “La noche....con Fuentes y Cia”, en Telecinco. También trabajó con Florentino Fernández y Patricia Conde en “Splunge”. Además de “7 Vidas” en Telecinco y “Casi perfectos” junto a Emilio Aragón, en Antena 3. En 2005 ganó el Premio Iris (concedido por la Academia de la Televisión) a Mejor Comunicadora de Programas de Entretenimiento. Ese mismo año fue nominada al TP de Oro como Mejor Presentadora de Programas de Entretenimiento, repitiendo nominaciones en 2006. En su último trabajo debuta detrás de las cámaras con “Un mal día lo tiene cualquiera”, película protagonizada por Ana Polvorosa.

NACIÓ Casada con José Andrés Papila, la pareja tiene un hijo.

Eva Hache

Cercana en el trato, sin dobleces, con un sentido del humor en el que prima la ironía, Eva Hache ha decidido aceptar el reto que le planteó Alex de la Iglesia, de dirigir “Un mal día lo tiene cualquiera”, un trabajo del que se siente muy orgullosa. No solo porque se trata de una experiencia única para ella, sino porque cuando decidió tirarse a la piscina y coger el toro por los cuernos, no podía imaginar lo gratificante que le iba a suponer trabajar con un gran equipo de actores y actrices encabezado por Ana Polvorosa, que son los que han dado vida a un guión muy del estilo de Jelen Morales, que engancha a un público de lo más variopinto.

Nos citamos en el Hotel Hospes Puerta de Alcalá de Madrid.

-Eva, ¿usted ha tenido muchos malos días en su vida?

-No, como tengo este carácter, cuando veo que algo me va enturbiando el día, me pongo en disposición mental porque todo tiene muy poco recorrido, menos la enfermedad y la muerte todo lo demás no es tan importante.

-Ese sentido tan práctico, ¿de quién lo ha heredado?

-En mi familia somos muy poco dramáticos, somos muy ligeros. Tampoco nadie se ha dedicado a esto ni nada parecido. Mi madre sí que se maneja muy bien en público porque es muy social, mi padre también, es un buenísimo contador de chistes siendo como es matemático, aunque lo curioso es que al final la comedia tiene mucho de matemática.

Eva y Rosa posan en un bonito rincón del Hotel Hospes Puerta de Alcalá de Madrid.





**“Yo siempre he intentado no ser
ofensiva, tengo un humor bastante
ácido, pero no me cebo porque no
me parece bien”**

“Con ‘Un día malo lo tiene cualquiera’, he recobrado la inocencia”



► **-¿Qué diferencia hay entre dirigir “Un día malo lo tiene cualquiera” y ponerse delante de la cámara?**

-Todas. Es por lo que cuando me lo propuso Álex de la Iglesia, un señor a quien tengo en muy buena estima, mucho respeto y admiración, confié en él porque era una idea muy buena e inmediatamente le dije que sí.

-¿No sintió lo que Valdano definió como miedo escénico?

-Para nada, me resultaba más excitante participar como actriz, pero como fue una idea que no se me ocurrió a mí sino a Álex, la acepté. Además de que el guión es de Jelen Morales, que fue guionista de El club de la comedia, y la propuesta me llegó cuando estaba en un momento de mi vida que me hacía falta dejar de verme delante de la cámara.

-¿Necesitaba cambiar de registro?

-Sí, sí, porque estaba cansada de tanta exposición y me pareció muy buena idea que me llegara en un buen momento que me apetecía quitarme del medio, lo que no sabía es lo que tiene que hacer la directora de una película.

-¿Qué ha sido lo más difícil?

-Todo, aprender a llevar las riendas de un equipo, tomar muchas decisiones al día, a veces con urgencia, con miedo a equivocarme pero apostando y seguir adelante, porque el mundo del cine es muy apasionante, aunque al mismo tiempo sientes sensación de peligro. Nunca había sentido tanta responsabilidad, debido sin duda a la falta de experiencia, al síndrome de la impostora.

-¿Exigente?

-Muy exigente, aunque dirigiendo a actores y a actrices me he sentido cómoda, porque es lo que más conozco y lo que he visto hacer desde que comencé. Te diría más, es por lo que me ha dado mucho placer dirigir, hacer el casting me ha gustado, elegir a los actores y actrices también, a pesar de lo cruel que es.

-Cuando vio la película terminada, ¿le gustó la criatura?

-No he sido capaz de crearme que era una historia bien contada, hasta que no me lo han empezado a decir. Estoy orgullosa del trabajo que he hecho y de haber aprendido un lenguaje nuevo.

-¿Y Álex está contento con el resultado?

-Claro, lo vio desde que empezamos, al

acabar de rodar y hacer la primera copia con la montadora, y decirme que ya estaban las piezas juntas, no sabes qué alivio sentí, porque si alguien sabe de esto es él, además de que es quien ha puesto el dinero. Lo vio sin estar yo delante, pero después me escribió y me dijo que se sentía muy orgulloso. Pensé: misión cumplida, ahora a embellecer y a envolver el regalo.

-¿Trabajar con mujeres le da seguridad?

-No hago diferencias, nunca he hecho ninguna distinción, me he dado cuenta de que todas las jefas de equipo que he tenido en "Un mal día lo tiene cualquiera," son mujeres que han tenido que luchar mucho. Que son efectivas, resolutivas, no pierden el tiempo, son respetuosas con el tiempo de los demás. A mí me pasa que vamos a lo que hay que ir, en eso hay mucha generosidad, les gusta el trabajo en equipo, saben delegar, son mujeres que hablan muy claro, y es muy importante.

-¿La experiencia es un grado?

-Siempre, en este trabajo he recuperado la inocencia de ver las cosas de una manera limpia.

-¿En qué momento decide dedicarse al espectáculo?

-El humor está en mí, pero no fue hasta que llegué al instituto donde daban clases extraescolares de teatro cuando me apunté. Aquello me encantó, me sentía muy a gusto haciendo o viviendo otras vidas. Y les dije a mis padres que quería estudiar Arte Dramático, me dijeron que era una profesión muy complicada, porque los títulos no estaban ni homologados.

-Tampoco eran trabajos seguros.

-Ellos me dijeron que estudiara lo que quisiera pero que tuviera una salida un poco más ortodoxa, fui a lo que más me gustaba, que era la lingüística y el inglés, y estudié Filología Inglesa. Ya en la Universidad vi una puerta que ponía Aula de teatro, era un taller gratuito, que dirigía Juan Antonio Quintana. Este señor vio algo en mí y empecé con 19 o 20 años.

-¿Ambiciosa?

-Para nada, soy poco derrochona, no gasto, no me hace falta, soy poco materialista. Vivo muy a gusto, me gustaría ser más minimalista de lo que soy, cada poco tiempo hago una revisión de armario, hago donaciones. ▶



Eva Hache acaba de debutar como directora de cine: "Estoy orgullosa del trabajo que he hecho".

► **-¿Cómo ha cambiado el humor?**

-Ahora tenemos que ser más cuidadosos para no ofender, porque estamos en un momento muy peculiar. Cualquiera desde el anonimato, desde su casa, puede expresar su opinión y los medios de comunicación que están sujetos a la audiencia elevan a categoría de noticia opiniones que son de cada uno, que no tendrían recorrido si no fuera por la amplificación de las redes sociales y de los medios de comunicación.

-¿Cuáles son sus líneas rojas?

-Yo siempre he intentado no ser ofensiva, tengo un humor bastante ácido, pero no me cebo porque no me parece bien. He comedido errores, y hay chistes que no haría. Ahora bien, si nos vamos cortando de todo, ¿de qué hablamos? La gente está empezando a dejar de distinguir realidad de ficción. Y un monólogo por mucho que parezca realista no lo es. Es más un problema del que lo entiende mal.

-¿Está preparada para aceptar las críticas?

-Yo estoy muy a gusto sabiendo que no puedo caer bien a todo el mundo, lo que me parece mal es que se creen pardones. Las críticas las soporto bien, y si he ofendido a alguien y tengo que pedir disculpas, lo hago, lo que no es justo para los que estamos haciendo entretenimiento, es que tengamos que conocer todos y cada uno de los colectivos que hay, porque no podemos tener a todos.

-¿A qué se debe este cambio tan grande de la sociedad?

-Creo que está relacionado con Internet, un mecanismo del que todavía nos queda mucho por aprender. Prueba de ello es que nunca nos habíamos relacionado de manera escrita, como lo hacemos ahora.

-“Un mal día lo tiene cualquiera” va de eso.

-Trata de una mujer que se queda sin las llaves de su casa, se le echa la noche encima y se queda sin herramientas para resolver la soledad, se encuentra con gente que la quiere ayudar, pero al final cada uno va a lo suyo.

-¿Ha pensado cogerse un año sabático para hacer lo que quiera?

-Sí, a mí el trabajo me luce mucho, pero descanso mucho también. A mí las vacaciones escolares desde que nació mi hijo no me las quita nadie. Nos adaptamos

mutuamente, él como un adolescente que es y yo como menopáusica, la fiesta de la hormona.

-Está en el Ecuador de la vida. ¿Cómo lleva los 50?

-Yo lo he pasado muy mal, el trastorno hormona es un horror, tardé tiempo en pensar que no me iba a generar problemas, pero ha sido tremendo. En el monólogo que estoy haciendo, “Mentes peligrosas”, hablo de la menopausia, y no sabes cómo me lo agradece el público, porque es un tema del que no se habla, y tenemos que hablar, y buscar una ginecóloga para que te ayude a enfrentarte a los cambios, para que no te importe sentirte mal.

-Un tema del que los hombres no hablan nunca.

-A mí me coincidió justo con la pandemia, me empezó a cambiar el cuerpo, empecé a ponerme de una hostia fina, pensando que estaba convirtiéndome en calabaza, que de pronto se me había acabado la magia, me veía mayor. Físicamente no me reconocía, con la pandemia disfruté la quietud, me parecía que íbamos a salir mejores, justo cuando Álex me llamó para la película, pensé qué buena oportunidad para mí, que me está dando rabia verme, no tenerme que ver. Ponerme detrás de la cámara y poder jugar con otras personas me viene fenomenal, y me vino muy bien.

-¿Hacer lo que nunca había hecho le dio subidón?

-Estoy orgullosa, estoy súper tranquila, ojalá que vaya muy bien, que a la gente le guste, que todo el mundo que ha puesto dinero lo recupere; yo he puesto mi trabajo, y lo he hecho, y estoy pletórica.

-¿Cree que la televisión saca lo mejor y lo peor de la gente?

-Hay diferencia entre quienes se comportaban como una señoritas, muy femeninas, en cambio ahora las chicas jóvenes no tienen que demostrar nada, creo que es un poco el secreto de mi éxito, que soy normal, que me tomo muy poco en serio, lo que no quiere decir que no me valore y me cuide.

-¿Sabe disfrutar de las pequeñas cosas?

-Es lo mejor de todo, comer rico, un buen abrazo... A las mujeres nos venden un mundo que no es real. Hay mucha presión, la esclavitud de la imagen es muy intensa.

“En el monólogo que estoy haciendo hablo de la menopausia y no sabes cómo lo agradece el público. Hay que hablar de ello”





Breves respuestas a GRANDES PREGUNTAS

¿HA APRENDIDO A DECIR NO?

Cuando no estoy trabajando no estoy preocupada porque sé que de hambre no me voy a morir.

¿SE CUIDA?

Vivo en un cuarto sin ascensor, y eso me permite no tener cargo de conciencia.



MI FOTO FAVORITA

“Me gusta esta foto tomada en el rodaje, porque estaba realmente feliz de estar aprendiendo un oficio nuevo para mí”.

Entrevista realizada
en el Hotel Hospes Puerta de Alcalá
Plaza de la Independencia, 3, Madrid.

LA FUERZA DEL AMOR



ESTE MES, DOBLE REGALO:

PAÑUELO SOLIDARIO DE LA FUNDACIÓN ALADINA + CHAMPÚ MI REBOTICA (250 ML)



Aladina
FUNDACION



EST. 2012
Mi
REBOTICA
APOTHECARY COSMETICS



TODO SÓLO 5,50 €

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

TE AYUDAMOS A HACER LA CESTA DE LA COMPRA, COMPARAMOS LAS MEJORES OFERTAS DEL MERCADO, LA BELLEZA Y LA MODA EN TUS MANOS, TODO PARA CUIDAR DE TI



Carnaval, San Valentín y Año Nuevo Chino, la fiesta y la alegría invaden nuestros pueblos y ciudades. ¡No te lo pierdas!

PÁG 61



CUIDADOS DE BELLEZA EN PAREJA.

Regálale experiencias con tu media naranja, ya sean tratamientos para la piel o un relajante masaje con aceites esenciales en una cabina compartida. **Página 48**

oferta
estrella



Liga con la app Bumble, donde las mujeres dan el primer paso. Descargarla y su uso más básico es **Gratis**

Una semana de fiestas

ADEMÁS...

PESO A RAYA Y CORAZÓN EN FORMA

Perder kilos no es solo algo estético. ¿Sabías que el tratamiento de la obesidad puede reducir el riesgo de padecer problemas cardiovasculares?

Página 52

AMOR POR EL PLANETA

En San Valentín podemos regalar mirando por nosotros y nuestro entorno. Un cena para dos con productos de temporada, un detalle eco como ropa de segunda mano, plantas en vez de flores...

Página 58

REGALOS

PARA ELLA

Ideas para San Valentín

EL PRÓXIMO 14 DE FEBRERO ES LA FECHA IDEAL PARA SORPRENDER A TU PAREJA. NO TE PIERDAS ESTE ORIGINAL ESCAPARATE.



JUEGO MESA
para parejas de
Amazon, 19,99 €



TARJETERO
monedero de
Loewe, 350 €



RAMO
de Brumalis,
35 €



TAZA
de Flying
Tiger, 4 €



PINZAS
de Primark, 2,50 €



GAFAS
de Mó Theresa
Helbig, 65 €



PORTADOCUMENTOS
de Salvador Bachiller, 20 €



JOYERO
de Flying
Tiger, 5 €



KIT PLANTAS
planta una flor, de
Flying Tiger, 4 €



SNUDDIE
de Primark,
20 €



COLLAR
de Parfois,
129 €

COLGANTE
de plata de
Tiffany & Co,
320 €



BAILARINAS
de Pretty Ballerinas,
114,50 €

NECESER
de Agatha Ruiz de
la Prada, 52,99 €



CALCETINES
de Pull & Bear,
4,99 €



JERSEY
de Naf Naf,
57,90 €

**oferta
estrella**



Anillo bañado en oro
de Aristocrazy
49 €



PULSERA
de Louis
Vuitton, 390 €

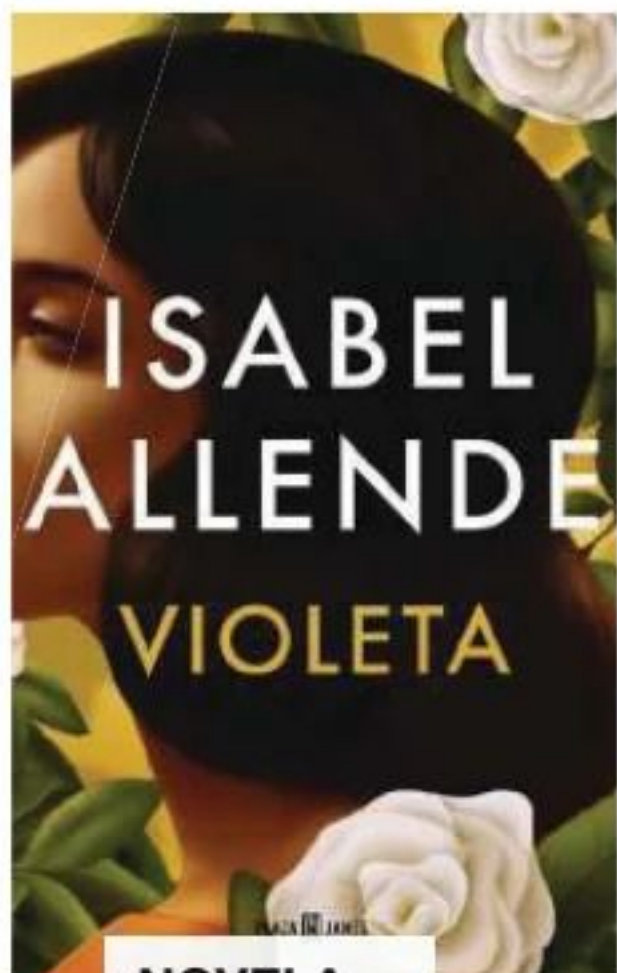
PENDIENTES
de María Pombo
para Agatha
Paris, 27,50 €



BODY
de Bluebella para
Zalando, 38,65 €



PANTALÓN
de Gant para
Zalando, 104,95 €



NOVELA
Violeta,
22,90 €



BOTAS
de Carmela,
119,95 €



CAMISETA
de Sandro,
116 €



**MINI
BOLSO**
de Furla,
195 €

PARA ÉL



LIBRO
de Taschen,
25 €



JERSEY
de Ami París,
203 €



RELOJ
de Tommy
Hilfiger,
189 €



PIJAMA
de
Intimissimi,
41,90 €



CARTERA
de Gucci,
375 €



GORRA
de Ami París para
Farfetch, 120 €



PULSERA
de Loewe, 120 €



LÁPIZ
de Flying
Tiger, 1,50 €



CARTERA
de Salvador
Bachiller, 96 €

KIT
para noche de película,
de Flying Tiger, 2 €



BICICLETA
de Decathlon,
389,99 €



CONVERSE
x Commes des
Garçons, 150 €



MINIPAREJAS
personalizadas de
Drawelry, 19,95 €



CAJA EXPERIENCIA
de Wonderbox,
49,90 €



CAMISA
de Purificación
García, 78 €



GUANTES
de Emidio Tucci, 50,35 €



BOXER
de Diesel, 35 €



CUENCOS
de Flying Tiger, 4 €



PERIÓDICO
día de
nacimiento,
de historia.net,
35,95 €



ANTIFAZ VIAJE
de Samsonite,
20 €



LLAVERO
de Tiffany &
Co, 300 €



BUFANDA
de Cortefiel,
19,99 €



GABARDINA
de CH, 300 €



JUEGO
de Trivial, 14,30 €



BOLSO
de Purificación
García, 138 €

Tratamientos en pareja

ES EL MOMENTO DE REGALARTE EXPERIENCIAS CON TU MEDIA NARANJA. YA SEAN TRATAMIENTOS PARA LA PIEL O UN RELAJANTE MASAJE CON ACEITES ESENCIALES EN UNA CABINA COMPARTIDA. LO IMPORTANTE ES ESTAR JUNTOS.

NUESTRAS PROPUESTAS



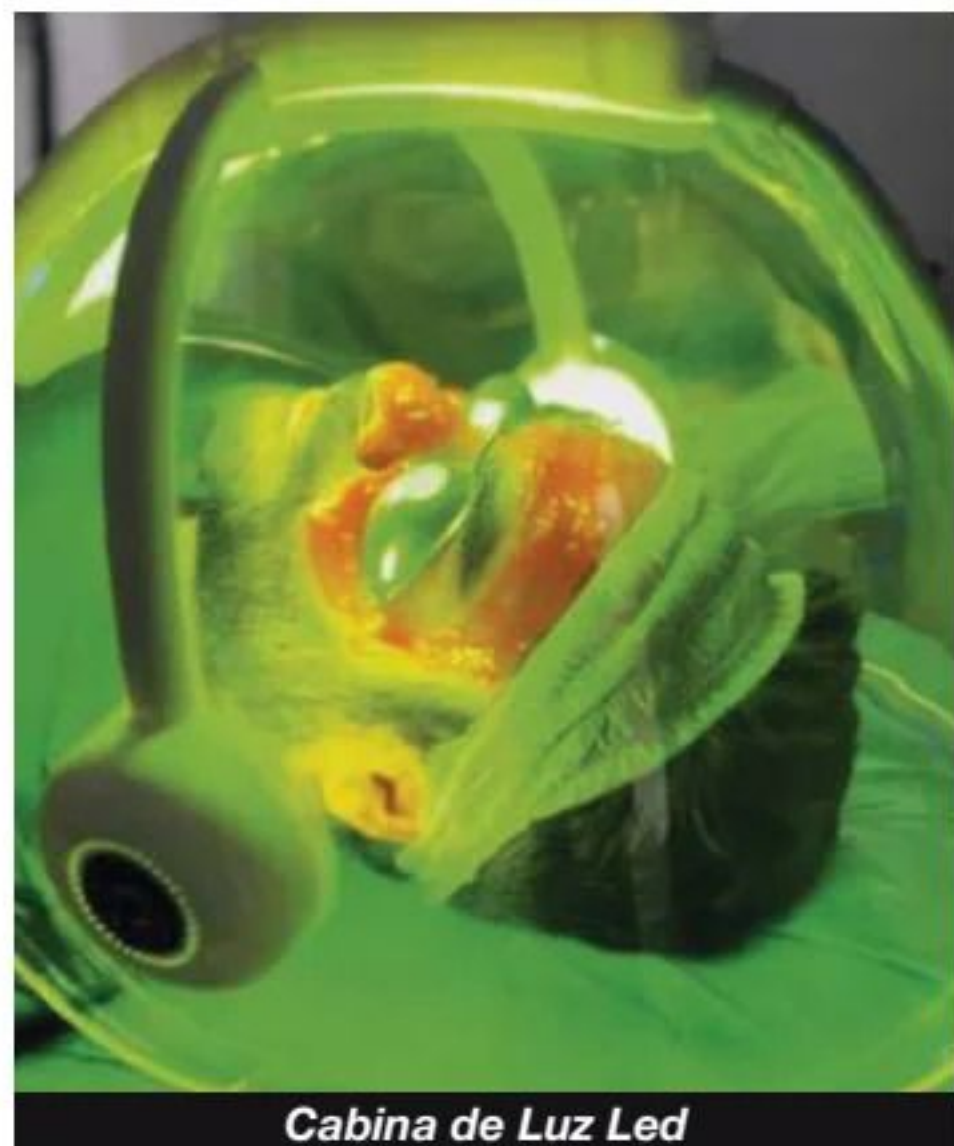
Experiencia facial y corporal

LUXURY LOVE EXPERIENCE

Completa experiencia facial y corporal en pareja que dura 110 min. El tratamiento se inicia con un peeling que limpia profundamente la piel del cuerpo y la deja preparada para el masaje de después, que liberará tensiones con la aplicación del aceite orgánico dermoprotector. Una vez finalizado el masaje, se da paso al sublime tratamiento antiedad, ideal para pieles estresadas, desvitalizadas y desnutridas. Para finalizar, se ofrece a los clientes tiempo para relajarse en el circuito de aguas acompañado de una copa de cava. Spa Hotel Seventy. C/de Còrsega, 344 Eixample, 08037 (Barcelona) (c.p.v.)

LUZ LED Y OXIGENOTERAPIA CON MASAJE Y PRESOTERAPIA

Uno de los tratamientos que hace la doctora Victoria Trasmonte en el Servicio de Medicina Estética de la Fundación Jiménez Díaz, es la cabina de luz led para el rostro, un tratamiento que se hace Victoria Beckham. Sirve para reducir las arrugas, estimula la producción de colágeno, hidrata y purifica. Además, la doctora lo acompaña de oxigenoterapia con masaje facial, y presoterapia relajante para que salgáis como nuevos. Duración: 30 min. Entre 30 y 150 € según combinaciones de tratamiento. (Fundación Jiménez Díaz, Madrid)



Cabina de Luz Led



Wishpro+masaje craneoencefálico

WISHPRO+MASAJE

Este tratamiento revolucionario es una combinación de microcorrientes y magnetoterapia que nos permite tratar de forma eficaz desde la primera sesión la reafirmación y luminosidad de cuello, escote y rostro. Si además añadimos el masaje craneoencefálico mejoramos la tersura de la piel, eliminamos las toxinas y descongestionamos la musculatura. Vanesa Aguilar Estética avanzada (Juan Ramón Jiménez, 64, Valencia) Duración: 1h. 75 € por persona.





Los tratamientos en pareja, además de mejorar la piel y la relajación, favorecen las relaciones sexuales, según los expertos.

REGALOS PARA ENAMORAR

■ Para ella



Crazy in love Eau de Parfum, de Montale, 115 €.



Barra de labios L'absolu Rouge Edición San Valentín, de Lâncome, 44 €.



Tone & Lift Roller de You Are The Princess, 14,95 €.

Paleta de sombras Heart's Desire, de Pat McGrath, 56 €.



Oferta estrella

Paleta de ojos de Too Faced. Edición limitada

51 €



■ Para él

Cepillo exfoliante facial preafeitado y antienvjecimiento, de Foreo, 199 €.



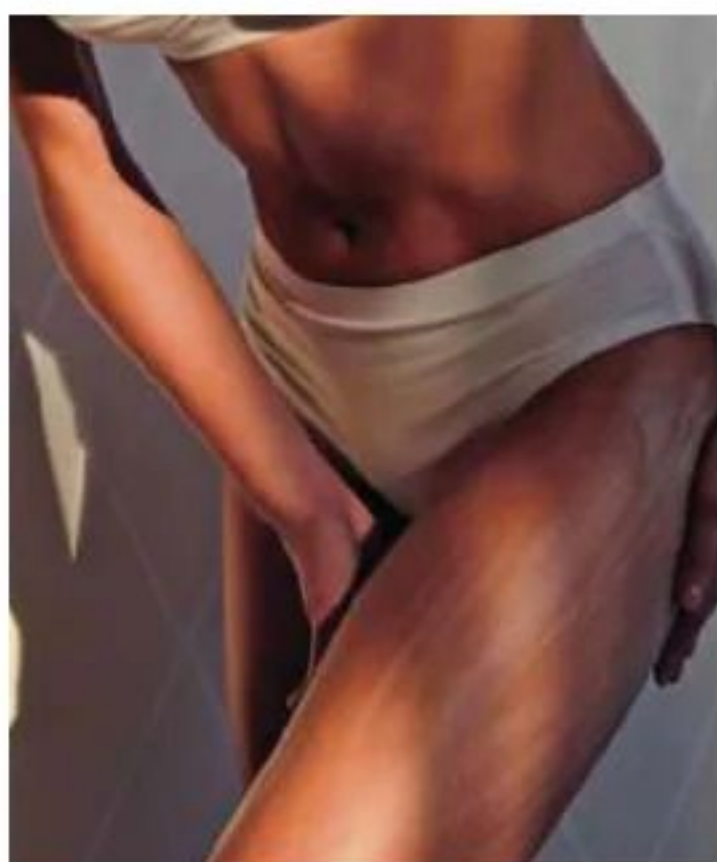
Secador de pelo profesional, de Ghd, 139,99 €.



Cortapelos sin cables, de Babyliss, 99,99€.

Cuidado corporal inteligente

Activar el retinol natural de la piel es posible con Retinol Booster Firming Body Cream de La Bioesthétique. De este modo se consigue potenciar la acción reafirmante y el antienvjecimiento, dejando la piel más joven y equilibrada. labioesthetique.es



Nueva mochila Weekender

La famosa mochila sueca Kånken de Fjällräven se ha convertido en un icono global desde que apareció en 1978. Ahora la gama se amplía con esta nueva solución versátil y elegante para los viajes de fin de semana. Más espaciosa (30 litros de capacidad), fácil de transportar y variedad de colores. fjallraven.com



Mejor color con Resilience de Arkhé Cosmetics

El tratamiento completo de Color Resilience combina el prebiótico Chlorella Vulgaris, proteínas de seda, Vinagre de uvas Chardonnay, aceite de oliva virgen extra y la infusión de índigo para un pelo bonito, brillante y cuidado.

arkhecosmetics.com



Quesos de LIDL galardonados

En "La Quesería de Lidl" puedes encontrar más de 100 referencias, 48 de las cuales son quesos nacionales. En la última edición de los World Cheese Awards han conseguido 18 premios; entre los premiados, este queso de oveja, miel y orégano. lidl.es



Cómodas, prácticas y seguras

Las sillas salvaescaleras de VALIDA son ligeras, ocupan poco espacio y ofrecen la máxima seguridad a la hora de subir y bajar escaleras. Ideales para que las personas con movilidad reducida puedan recuperar su autonomía dentro de casa. valida.es

5 razones saludables para tomar 49 pistachos al día

Los pistachos son mucho más que un delicioso snack, 49 pistachos aportan la misma proporción de proteína que un huevo (6 g), además de fibra, vitaminas, minerales, grasas saludables y fitoesteroles. Además, sacian el apetito y controlan el sobrepeso, reducen el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, colesterol, y sus antioxidantes protegen frente al cáncer. americanpistachios.es



RELOJ CRONÓGRAFO LEGENDARY

BY LANSCOTTE

ANUNCIADO EN

TV

El éxito que no conoce límites...

Acero Quirúrgico, Oro de 1ª Ley y firma suiza en una obra maestra solo para unos pocos elegidos

El Reloj Cronógrafo Legendary, el modelo más exclusivo de la firma suiza Lanscotte, lo tiene todo para satisfacer las necesidades de los hombres de éxito: la elegancia de un diseño de Alta Relojería, la calidad de sus materiales nobles –Acero Quirúrgico 316L acabado en Oro de Primera Ley aplicado mediante tratamiento IPG, para garantizar el máximo brillo y durabilidad–, un **cronógrafo de alta precisión** con grandes pulsadores laterales, **función 24h, calendario, cristal de Zafiro** irrayable y, en su interior, la fiabilidad del mejor **mecanismo de cuarzo**.

Una máquina perfecta creada para hombres que quieren ser dueños absolutos de su tiempo en cualquier situación.



**SOLO 10€ AL MES
SIN INTERESES**
(precio final 360€)

El Reloj se entrega en un estuche de joyería junto con su Garantía por 3 años y su Certificado de Autenticidad



LANSCOTTE

El prestigio de una marca de Alta Relojería suiza

Detalles de lujo:

- Correa de acero 316L Quirúrgico y Antialérgico acabado en Oro de 1ª Ley (IPG)
- Bisel interior con marcaje de segundos
- Dial azul con guilloché central geométrico
- 3 subesferas: 2 para el cronógrafo (minutos y segundos) y 1 con función 24 h
- Mecanismo de cuarzo de máxima precisión
- Water resistant 20 ATM
- Cristal de zafiro irrayable
- Caja, pulsadores y corona de Acero Quirúrgico y Antialérgico 316L acabado en Oro de 1ª Ley (IPG)
- Corona, trasera y lateral con grabado exclusivo Lanscotte
- Ventana del calendario a las 4 h
- Agujas e indicadores horarios con marca de luminiscencia
- Cierre de seguridad
- Diámetro caja: 50 mm

Aproveche todas las VENTAJAS de la OFERTA FLASH

- ✓ NO PAGUE HASTA DENTRO DE 2 MESES
- ✓ ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
- ✓ EXAMEN SIN COMPROMISO
- ✓ 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN
- ✓ CÓMODAS CUOTAS sin intereses (36 mensualidades de solo 10€)

¡Y de REGALO la CARTERA VACCARO!



902 107 902



GALERIA
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid

www.galeriadelcoleccionista.com



Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

EW83

Cuida tu peso, tu corazón lo merece



EL EQUIPO DE ESTA CAMPAÑA

De izquierda a derecha, los doctores Rosario Cosoro, Cristóbal Morales, Ana de Hollanda, Almudena Castro y el director ejecutivo Federico Luis, en representación de distintas entidades.

EL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD PUEDE REDUCIR EL RIESGO DE PADECER UNA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR.

**En España,
el 22% de la población
es obesa o tiene
unos kilos de más,
y la tendencia es al alza**



La obesidad influye en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares (ECV), hasta puede ser causa directa de muerte. Bajo el lema “Cuida tu peso, tu corazón lo merece”, varias entidades se han unido para concienciar sobre su adecuado abordaje y así evitar problemas cardiovasculares, enfermedades del hígado e incluso el cáncer. La doctora Ana de Hollanda, coordinadora del Área de Obesidad de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) lamenta que siga siendo “la gran olvidada”, pese a que junto al sobrepeso afecta a casi la mitad de la población mundial. Y en España, un 22% es obeso o tiene unos kilos de más, y la tendencia es al alza. El doctor Cristóbal Morales, vocal de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), apunta a que es necesario alcanzar un pacto nacional

frente a la obesidad, así como adoptar medidas preventivas en escuelas infantiles y colegios, y llevar a cabo diagnósticos de precisión, tratamientos y seguimientos personalizados.

Abordaje multidisciplinar

En relación a las patologías cardiovasculares, la Organización Mundial de la Salud (OMS) informa de que el 80% de los fallecimientos prematuros por este motivo se podrían prevenir con el tratamiento y prevención de la obesidad, el abandono del tabaco y promoviendo hábitos de vida saludable. Morales afirma que “para prevenir y tratar las patologías cardiovasculares, lo principal es tratar el exceso de adiposidad”. La doctora de Hollanda añade: “Con la prevalencia tan elevada relacionada con las ECV y obesidad, cardiología es una de las especialidades con las que

más estrechamente se debe aunar esfuerzos para identificar estrategias efectivas de prevención, detección y tratamiento”.

Por su parte, la doctora Almudena Castro, coordinadora del Grupo de Trabajo de Diabetes y Obesidad de la Sociedad Española de Cardiología (SEC), explica que “es necesario entender que la obesidad, específicamente la adiposidad, origina insuficiencia cardíaca, arritmias y enfermedad vascular... El papel de la grasa epicárdica es crucial en estas patologías y el cardiólogo debe entender este vínculo para implicarse en el tratamiento”. Se necesita entonces un abordaje multidisciplinar y coordinación entre especialidades (endocrinología y nutrición, expertos en actividad física, etc) empezando por los centros de Atención Primaria, y en ello incide la doctora Rosario Corio,



CLAVES PARA ESTAR SALUDABLES

Según el dossier “Detección y manejo de la insuficiencia cardiaca en personas con obesidad”, de la SEC y la SEEN, las claves son: una dieta saludable (la Mediterránea es ideal), no beber alcohol ni fumar y practicar ejercicio.



del Grupo de Nutrición de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), quien alerta de que los fármacos para tratar la obesidad no están financiados por el Sistema Nacional de Salud (SNS), “por lo que su uso se encuentra limitado en función de las condiciones económicas que tenga el paciente”.

Con todos los derechos

Federico Luis, director ejecutivo de la Asociación Bariátrica Híspalis Nacional (ABHíspalis), concluye: “Es necesario que todos trabajemos para lograr el reconocimiento de la obesidad como una enfermedad crónica y multifactorial para que las personas que viven con ella puedan beneficiarse de la Ley de garantía y, por lo tanto, se conviertan en pacientes de pleno derecho en el Sistema Nacional de Salud”.

ÚLTIMAS NOTICIAS



¿EL ALZHEIMER PUEDE TRANSMITIRSE?

Un equipo de investigadores británicos describe en la revista “Nature Medicine” el caso de cinco personas que desarrollaron una demencia temprana (entre los 38 y los 55 años) semejante al Alzheimer, décadas después de haberse sometido a un tratamiento con hormona de crecimiento obtenida a partir de cadáveres. Pero no hay evidencias de que la enfermedad sea contagiosa.



EL IMPLANTE CEREBRAL DE ELON MUSK

Neuralink, la compañía de neurotecnología del magnate Elon Musk, ha implantado su primer chip cerebral en un humano, según anunció en X. Del paciente dice que “se está recuperando bien. Los resultados iniciales muestran una prometedora detección de picos neuronales”. El dispositivo está diseñado para interpretar su actividad neuronal, de modo que pueda operar un ordenador o un smartphone solo con la intención de moverse.

Sabías que..?

GAFAS Y LENTILLAS, CUBIERTAS

Sanidad incorporará estos correctores visuales a la lista de prestaciones que cubre la Seguridad Social. Todavía se desconoce la cuantía que se financiará y qué grupos de población se beneficiarán de una medida que se llevará a cabo a lo largo de la legislatura

34,2%

DE LOS ESPAÑOLES SUEÑA CON DORMIR MEJOR

Así se desprende de una encuesta realizada por Emma-The Sleep Company sobre nuestros propósitos para este año. Además, el 86,6% considera que el descanso es fundamental para conseguir nuestros objetivos personales y profesionales.



Chicas y chicos se comunican de otra manera, con algunos peligros.

Los jóvenes y el lenguaje “amoroso”

“GHOSTING”, “LOVE BOMBING” Y “ORBITING” SON ALGUNOS DE LOS ANGLICISMOS REFERIDOS A PRÁCTICAS AFECTIVAS IRRESPONSABLES, Y QUE ESCONDEN OTROS PROBLEMAS.

Los anglicismos están muy presentes entre la juventud, también en lo referido al amor y al sexo. Vivofácil, empresa especializada en salud y bienestar, detalla algunos sobre prácticas afectivas irresponsables y que están relacionados con la baja autoestima, el miedo a perder a tu “crush” (tu enamorad@), perfiles narcisistas, etc.

-Benching. Supone dejar a una persona “en el banquillo” con la falsa esperanza de un futuro vínculo amoroso.

-Breadcrumbing o “echar migas de pan”. Es el envío de señales de atención o cariño sin intenciones reales de algo.

-Gaslighting o “hacer luz de gas”. Es la insistencia continua en que los problemas de la relación son errores de inter-

pretación de nuestra pareja, adoptando una actitud paternalista.

-Ghosting. Cortar toda comunicación y contacto sin aviso o explicación.

-Hoovering. Atraer de nuevo a alguien con quien se ha tenido una relación, cubriendo necesidades narcisistas.

-Love Bombing. Una explosión inicial de amor para atraer al otro/a, para luego distanciarse y buscar su atención.

-Orbiting. Implica cortar el contacto de forma abrupta pero seguir presente en las redes, hasta dando “likes” al ¿ex?.



“Dating” online y más

ÉXITO DE APP Y REDES

Hasta San Valentín es temporada alta de las aplicaciones de citas. El “dating” online ha revolucionado la forma de ligar en todo el mundo. El denominado “tinderismo” (por la app Tinder) es practicado por 1 de cada 10 españoles habitualmente y por el 21% de forma ocasional, según la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU). Y en redes se ha popularizado mostrar felicidad en pareja, el “showmancing”.



oferta
estrella

Además de Tinder, los adultos usan para ligar otras app como Bumble, donde las mujeres dan el primer paso. Descargarla y su uso más básico es **Gratis**

POR AMOR AL
ARTE



ESTE MES, DE REGALO
EL NUEVO SUERO (VALORADO EN 21 €)

ESTÉE LAUDER

TODO SÓLO 5,50 €



Los seguidores de dietas vegetales tienen menos riesgo de enfermedades cardíacas.



Las dietas vegetales disminuyen el riesgo de infectarse de covid-19

VARIOS ESTUDIOS PUBLICADOS EN DIVERSOS MEDIOS LLEGAN A LA MISMA CONCLUSIÓN: AQUELLAS PERSONAS QUE SIGUEN DIETAS VEGETALES DISMINUYEN UN 39% EL RIESGO DE INFECTARSE DE COVID-19.

Recientemente hemos conocido los resultados de un estudio sobre la relación entre los patrones de alimentación y la incidencia de covid-19, un estudio que ha dado un resultado claro: los omnívoros (aquellas personas que comen carne y pescado) tuvieron más posibilidades de sufrir la enfermedad que las personas que seguían dietas basadas en plantas. Estos últimos tuvieron menos probabilidad de infección, siendo el riesgo de infectarse de covid-19 un 39% menor.

Comer más verduras, frutas, legumbres y frutos secos resulta más beneficioso que tomar carnes, pescados y productos lácteos ante una enfermedad infecciosa como es el covid-19. Esta es la principal conclusión de la investigación que se publicó en "BMJ Nutrition Prevention & Health", una publicación especializada

y reconocida a nivel internacional en el terreno de la investigación médica. Este estudio corrobora otros anteriores como el que se publicó en "Frontiers in Nutrition", donde se vio que **las dietas vegetarianas reducen la gravedad de la infección por covid-19**.

La explicación a los resultados de estos estudios se basa en los nutrientes que aportan las dietas vegetales:

-**Vitaminas**: entre otras, los altos porcentajes en **vitamina A**, que interviene en el mantenimiento y reparación de los tejidos y favorece la resistencia a las infec-

ciones. La **vitamina B**, que ayuda a mantener la salud de la sangre y la **vitamina C**, que fomenta y fortalece las defensas.

-**Minerales**: los frutos secos son ricos en **zinc**, que aumenta la producción de linfocitos T y mejora la respuesta frente a las infecciones; y el **selenio** aumenta la producción de glóbulos blancos.

-**Antioxidantes**: el **efecto antiinflamatorio** de cebollas y ajos, por ejemplo, son ricos en un antioxidante natural que protege contra las infecciones respiratorias.

-**Fibra**: estimula la actividad de las células inmunitarias.

Además, hay que tener en cuenta que estas dietas mejoran las condiciones generales de salud reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas y renales (que tienen impacto en los síntomas del covid-19) y evitan complicaciones al rebajar los índices de obesidad.

LAS DIETAS VEGETARIANAS
AUMENTAN LA INGESTA
DE VITAMINAS, MINERALES
Y FIBRA, QUE FORTALECEN
LA INMUNIDAD



Preguntamos a...

VANESA ROMERO

¿Qué pides en tu restaurante favorito?

Tengo varios de estilos distintos, en el tailandés no me puedo resistir al pad thai, en el asiático al dim sum, y en el de cocina tradicional la tortilla de patatas me vuelve loca.

¿Sigues alguna dieta?

No, pero me gusta cuidarme, intento alimentarme de una manera saludable y darle a mi cuerpo alimentos que le ayuden a funcionar mejor.

¿Cuál es tu alimento criptonita?

El azúcar, no suelo tomar.

¿Qué plato asocias con la felicidad?

La paella, me recuerda a mi familia, a Alicante, mi tierra, mis raíces.



Dra. Amaya Jiménez Baños
Especialista en medicina estética, antienvjecimiento y nutrición.

La experta responde

¿CÓMO FUNCIONA LA NUTRIGENÉTICA?

La nutrigenética nos dice qué respuesta tienen las personas en función de sus genes a los alimentos y a la dieta. Las dietas personalizadas para la prevención y tratamiento de enfermedades, así como para el tratamiento del sobrepeso, serán cada vez más importantes a medida que la ciencia avance en el estudio de la relación entre el genoma y la dieta.

SACA PARTIDO A TU MICROONDAS

Laura Gómez nos enseña a ahorrar tiempo y dinero cocinando con este electrodoméstico a través de 70 recetas sanas, fáciles y creativas que tendrás listas en menos de 30 minutos. De entrantes a postres, pasando por legumbres y platos principales. Una gran ayuda para tu día a día.
planetadelibros.com



la oferta estrella



BACALAO FRESCO

En Ahorra Más el bacalao fresco –por media pieza o pieza entera, con un peso aproximado de 3 k– ha bajado de precio un 20% y ahora lo puedes encontrar por 7,99 €/k. El bacalao permite multitud de preparaciones: al horno, en cazuela, a la plancha, en revueltos, croquetas, albóndigas, en brandada... y todas ellas deliciosas.

Receta económica

Berenjenas veganas

- 3 berenjenas
- 20 g de miso blanco
- 1 cebolla grande
- 1 rama de apio
- 4 tomates
- 2 zanahorias
- 6 champiñones
- 1 diente de ajo
- azúcar blanquilla
- aceite de oliva
- sal y pimienta



1. Cortar las berenjenas en rodajas. Espolvorear con sal y dejar en un colador grande 30 minutos. Lavar y secar las berenjenas. Limpiar y picar los champiñones, el apio, los tomates, la cebolla y las zanahorias. Pelar el ajo. Poner una sartén grande al fuego con tres cucharadas de aceite y la cebolla picada. Pochar hasta que la cebolla quede muy blanda.

2. Añadir apio, zanahoria y champiñones. Cinco minutos después, incorporar los tomates, una cucharadita de azúcar y sal. Mantener a fuego medio 12 minutos o hasta que se reduzca parte del jugo soltado por los tomates. Retirar y reservar.

3. Poner las berenjenas en una vaporera cinco minutos. Retirar y secar. Extender el miso sobre berenjenas y dorar en sartén con un poco de aceite. Montar intercalando berenjena y verduras.

El precio es de 1,50 €/ración



Demuestra también tu amor por el planeta

SI EL PRÓXIMO 14 DE FEBRERO TIENES PENSADO CELEBRAR SAN VALENTÍN, HAZLO CON UN DETALLE QUE ALTERE EL ENTORNO LO MENOS POSIBLE. ¡APUNTA ESTOS CONSEJOS!

San Valentín es una fecha señalada en el calendario para muchas parejas. En esta ocasión, te proponemos que celebres el día del amor practicando también tu amor hacia

el planeta. ¿Cómo? Toma buena nota de estas sencillas ideas.

-Cena para dos. Compra productos de temporada, mejor en el mercado o en la tienda del barrio. ¿Qué

alimentos de proximidad tenemos?: los cítricos, los espárragos trigueros, las alcachofas, y es temporada de anchoas. Con estos ingredientes, entre otros muchos, puedes preparar un festín.

-Detalles con sentido. Si quieres completar la cena con un regalo, apuesta por un detalle eco: algo de ropa de segunda mano (ahora han proliferado un sinfín

de tiendas), un cargador solar para el móvil, un estuche de cosméticos sostenibles o alguna vela realizada con cera virgen de abejas. Desde Ecologistas en Acción ofrecen más ideas con conciencia: organizar una ruta por la naturaleza o regalos en forma de postales, flores de papel, poemas, reflexiones...

-Turismo sostenible. Siempre puedes sorprender a tu



NO SOLO PARA ENAMORADOS

San Valentín no tiene por qué ser una celebración exclusiva de los enamorados. De hecho, en muchos colegios se festeja la amistad entre compañeros. Si tienen que llevar un detalle, opta por algo que puedan hacer ellos mismos: unas galletas o alguna manualidad con material reciclado. Hay un montón en tutoriales en YouTube.

Más de un 13 por ciento de los españoles comprarán un regalo por el día de San Valentín

pareja con una escapada romántica. Descubre el Club Ecoturismo en España, que funciona desde 2010 (soyecoturista.com), una asociación sin ánimo de lucro que fomenta el turismo sostenible en los espacios protegidos.

-¿Qué cosas debemos evitar? Desde Greenpeace nos aconsejan evitar los globos (son poco útiles, frágiles y muy contami-

nantes) y envoltorios con papel de celofán o plástico. Si estás pensando en un ramo de flores, la ONG insiste en que las cambies por plantas. Recuerda que las flores apenas viven unos días, mientras que una planta con buenos cuidados puede durar mucho más. Otra opción sería regalar semillas para traer nuevas plantas que brinden oxígeno al planeta.

ESTÁ PASANDO



¿CÓMO AFECTA EL CALOR A LAS PLANTAS?

Las altas temperaturas en estos meses que debían ser más fríos desajustan el ciclo natural de especies como los almendros y pueden poner en peligro su supervivencia. Javier Cano, jefe de la oficina meteorológica de Getafe de Aemet, explicó en "El País" que han observado almendros todavía con hojas verdes de la temporada pasada, que deberían haber desaparecido a finales del otoño o principios de invierno.

SEQUÍA EXTREMA. CATALUÑA YA HA DECRETADO LA FASE DE EMERGENCIA EN BARCELONA Y 200 MUNICIPIOS

CAMBIO EN LOS PROTOCOLOS ANTE EL CAMBIO CLIMÁTICO

El Gobierno va a modificar el plan de temperaturas extremas para que se pueda activar en cualquier momento ante un episodio de calor o frío que implique un riesgo para la salud. El avance de la crisis climática, que hace que constantemente se estén batiendo las marcas de temperaturas, está detrás de esta decisión que tendrá que cumplir el Observatorio de Salud y Cambio Climático.



Oferta estrella

2005

CUANDO PUSIERON UN CRISTAL EN LA GIOCONDA

Menos mal que decidieron proteger La Gioconda, la obra maestra de Leonardo da Vinci expuesta en el Louvre. Hace unos días, dos activistas que reivindican una alimentación sostenible, echaron botes de sopa sobre el cuadro.



Desodorante inteligente natural y sin plástico que dura un mínimo de 3 y hasta 7 días, con una única aplicación.

10€ Amazon

CINE



Adam Driver,
irreconocible como
Enzo Ferrari.

Ferrari

NO ESTRENABA PELÍCULA DESDE 2015, PERO AHORA MICHAEL MANN REGRESA CON UN PERSONALÍSIMO BIOPIC SOBRE ENZO FERRARI.

9 febrero Director: Michael Mann. Intérpretes: Adam Driver, Penélope Cruz, Shailene Woodley, Sarah Gadon, Gabriel Leone. **Drama.**

Michael Mann es un director que tiene mucho tirón en taquilla y es el responsable de éxitos como “El último mohicano”, “Heat” o “Collateral”. Ahora vuelve a los cines con un biopic sobre Enzo Ferrari, el famoso piloto y empresario italiano, papel que interpreta un irreconocible Adam Driver. Penélope Cruz da vida a su mujer, Laura Dominica Garello, y los críticos aseguran que es, de largo, lo mejor de la cinta.

Michael Mann se traslada al verano de 1957. El ya expiloto de carreras está en crisis. La bancarrota acecha a

la empresa que él y su esposa construyeron de la nada diez años atrás. Su tormentoso matrimonio se encuentra en medio de una gran crisis, mientras lidian con la muerte de su hijo. En esta crucial etapa, Ferrari tomará decisiones arriesgadas apostándolo todo en una única carrera que atraviesa 1.000 millas a lo largo de toda Italia: la Mille Miglia. Por cierto, todos los coches que aparecen en el filme son réplicas exactas de los originales. Driver aseguró durante la rueda de prensa que a él no le dejaron ni tocarlos por razones “obvias”.



¿SABÍAS QUE...?

PENÉLOPE, SIN COCHE

Penélope interpreta a la mujer de Ferrari, pero en la vida real tiene terror a los coches. “Tengo miedo a conducir. Mi hermana (Mónica) fue atropellada por un coche delante de mí cuando yo tenía ocho o nueve años. Para mí el tiempo se detuvo. Esto fue un gran trauma, porque la vi perder el conocimiento”, explica. En la imagen, junto a Shailene Woodley y Adam Driver.

UNA SEMANA LLENA DE PLANES

Estos días parece imposible quedarse en casa. Se junta Carnaval, San Valentín y el Año Nuevo chino. Te contamos planes para hacer en familia, con tu pareja o con tu grupo de amigas. No tienes excusa...



ACTIVIDADES PARA TODOS

El 10 de febrero comienza el Año del Dragón y Madrid lo celebra con un completo programa de actividades hasta el 29 de febrero (principalmente en Usera). Los puntos fuertes son la Fiesta del Año Nuevo Chino (sábado 10, de 18 a 20:15 h), con espectáculo final de fuegos artificiales, y el Gran Pasacalles (domingo 11, de 12 a 15 h). esmadrid.com



Desde 35 €

BRUNCH CON AMIGAS

Ahora se ha puesto de moda celebrar el día del amor con tu grupo de amigas. Por eso, el hotel Barceló Imagine de Madrid nos propone disfrutar de un 14 de febrero súper divertido, con su desayuno en la cama o con las "Brunch Sessions", un completísimo brunch lleno de referencias musicales. barcelo.com



Desde 30 €

AMOR Y JAZZ

Recoletos Jazz Madrid, ubicado en el AC Recoletos, nos ofrece una serie de conciertos en petit comité del cantante colombiano Chabuco (del 13 al 17 de febrero). Además, serán muchos los artistas que pasarán por el escenario para acompañarle, como Antonio Carmona, Zenet, Argentina, Rocío Soto o Pedro Guerra. recoletosjazz.com



¡Y LLEGÓ EL CARNAVAL!

Empieza la cuenta atrás para una de las fiestas más esperadas y divertidas que llenan las calles de todo el país de música, color y buen ambiente, además de decenas de actividades para disfrutar con mayores y pequeños. Coge tu disfraz y exprime al máximo el carnaval de tu ciudad. Los de Cádiz y Tenerife hay que vivirlos una vez en la vida.



Desde 90 € persona

MASAJE EN PAREJA

Ubicado en uno de los únicos edificios modernistas de Bilbao, en pleno corazón de la ciudad, S'THAI es un spa museo balinés fundado por el exfutbolista Aitor Ocio. Para San Valentín, te proponen un masaje realizado con técnicas milenarias a cargo de terapeutas nativas formadas en las mejores escuelas de Malasia. sthai.es

PARA ESCAPAR DE LA CIUDAD

Si buscas naturaleza, desconexión y relax, una opción ideal es hacerlo en la Sierra de Huelva, y un lugar ideal para alojarse y vivir una escapada de ensueño es el Hotel Convento Aracena & Spa. Situado en un antiguo convento del S.XVII, totalmente reformado, y que cuenta con un entorno inolvidable. hotelconventoaracena.es



Desde 150 €



VIAJE A IRLANDA

Desde el castillo Luttrellstown en el que se casaron los Beckham, recién nombrado Mejor Resort de Bodas de Lujo de Europa 2023, a pasar la noche en el faro más alto de la Isla Esmeralda (junto a ponis Shetland)... ¿Sabías que en Dublín descansan los restos de San Valentín? Escápate a Irlanda a celebrar el amor. turismodeirlanda.com



¿ESTÁS SOLTER@?

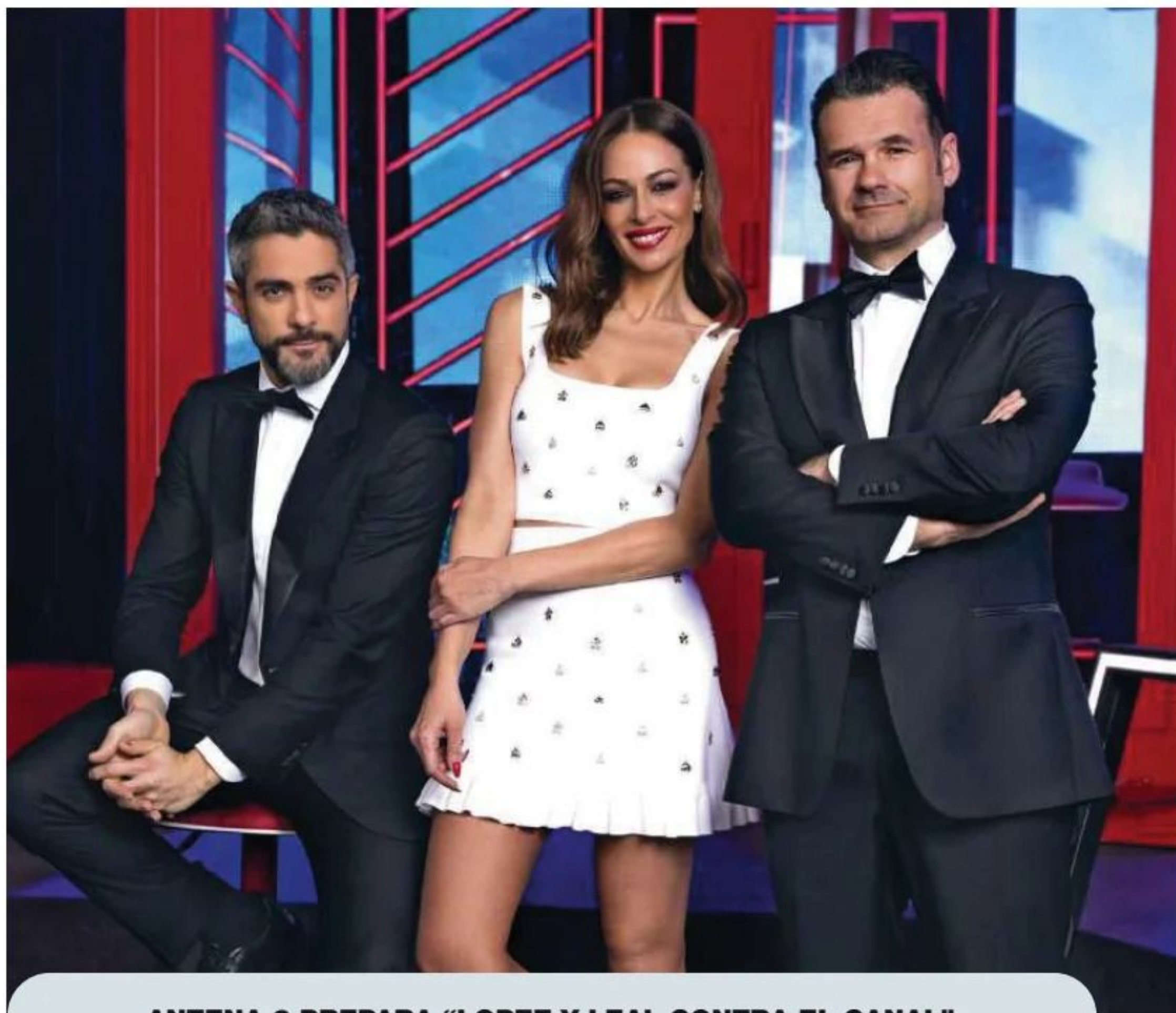
Por tercer año consecutivo, OUIGO vuelve a celebrar el Día del Soltero, 13 de febrero, con un "speed dating" (citas rápidas) a 300 km/h para solteros de Madrid, Barcelona, Zaragoza y Valencia. Todos aquellos que quieran vivir esta experiencia o llegar a encontrar a su compañero de viaje podrán inscribirse a través de la cuenta de Instagram @OUIGO_es. Como novedad, la compañía celebrará también un "speed dating" en su versión más "celebrity" de la mano del soltero de oro Noel Bayarri. ouigo.com



TELEVISIÓN

VALERIA ROS, ENTRE "SEXO, FAMOSOS Y MUÑECOS DE TRAPO"

Atresplayer estrena el domingo 11 de febrero este formato presentado por Valeria Ros ("Zapeando", La Sexta), en el que varios VIP leerán relatos de fantasías sexuales elaborados por sus fans e interpretados por marionetas. Samantha Hudson y Fernando Romay serán los dos primeros invitados.



ANTENA 3 PREPARA "LOPEZ Y LEAL CONTRA EL CANAL"

Es la adaptación del formato de éxito internacional "Beat the Channel", e Iñaki López ("Más vale tarde", La Sexta) y Roberto Leal ("Pasapalabra" y "El desafío", Antena 3) jugarán como un equipo y se enfrentarán en cada entrega a una serie de retos físicos y mentales. Al final de cada programa se elegirá si ellos ganan o pierden contra la cadena. Si resultan vencedores tendrán un valioso y preciado tiempo delante de las cámaras para hacer y decir lo que quieran. Si pierden, deben ponerse a las órdenes de la cadena, en este caso Antena 3, durante un día completo. En definitiva, otra apuesta por el entretenimiento presentada por Eva González ("La Voz", Antena 3).

SERIES INTERNACIONALES



"FEUD: CAPOTE VS THE SWANS"

Diana Lane, Chloë Sevigny, Naomi Watts, Molly Ringwald, Demi Moore y Calista Flockhart protagonizan la segunda entrega de la serie de Ryan Murphy. Basada en el "bestseller" de Laurence Leamer, se centra en "los cisnes", mujeres de la élite neoyorkina, ricas y glamurosas, a las Truman Capote (Tom Holland) siguió y traicionó. Desde el miércoles 7 de febrero.



COSMO

"HIJAS DEL FUEGO"

Ángela Molina, como la curandera Gratianne Elissalde, encabeza el reparto de esta miniserie francesa inspirada en una de las cazas de brujas más mortíferas de la historia, que fue el origen del caso de Zugarramurdi. Disponible a partir del jueves 8 de febrero.



PRIMERA IMAGEN DE "SUPERSTAR"

Ingrid García-Jonsson como Tamara, ahora Yurena, es solo una de las impresionantes transformaciones que veremos en la serie de Netflix. Una fantasía que cuenta además con Julián Villagrán en el papel de Arlequín; Natalia de Molina, Loli Álvarez; Rocío Ibáñez, Margarita Seisdedos; Secun de la Rosa, Leonardo Dantés; Pepón Nieto, Tony Genil; y Carlos Areces, Paco Porras.



HUGO SILVA

Interpreta a César, un abogado de éxito en "Marbella", serie de Movistar Plus+ sobre una red de bandas criminales que operan en la Costa del Sol. Un complejo entramado en el que se mezclan distintas nacionalidades, delitos de todo tipo, capos de la vieja escuela y jóvenes recién llegados...



LISTOS PARA LOS PREMIOS GOYA

Ana Belén y Los Javis (productores de "Superstar", arriba, y de la próxima versión de la película "Mi querida señorita") serán los maestros de ceremonias de la 33ª edición de los premios más prestigiosos del cine español, que este año se celebrarán en Valladolid y que TVE ofrecerá el sábado 10 de febrero. "20.000 especies de abejas", con 15 nominaciones es la gran favorita.

LLEGA "OPERACIÓN MAREA NEGRA 3"

Convertido en el intermediario de moda entre América y Europa, la pérdida de un cargamento de fentanilo coloca a Nando Barreira (Jorge López) en muy mala situación. Así se resume la tercera temporada de esta serie, que incorpora a Mina El Hammani. En Prime Video el viernes 9 de febrero.




329

MILLONES DE HORAS VISTAS

es lo que ha conseguido en enero, y en Netflix, la serie "Berlín", spin off de "La casa de papel". La ficción protagonizada por Pedro Alonso ha desbancado a la tercera temporada de la francesa "Lupin". Y todavía tiene dos meses por delante para seguir escalando en el Top 10 de la plataforma de streaming.

AUTODEFINIDO



	AUDAZ (F.) NARRACIÓN SUCINTA		CAMBIAR, MODERNIZAR		OBRA VERTICAL DE ALBAÑILERÍA	
	... KIDMAN, ACTRIZ		ANTIGUA MATRÍCULA DE CÁDIZ		LUCHAR O REÑIR PARA CONSEGUIR ALGO	
	SU NOMBRE					
INTERIO- RISTA	MONEDA DE PERÚ BÁRBARO FAMOSO	PERCIBÍ SIN GRACIA (F.)		... HOC, A MEDIDA JESSICA ..., ACTRIZ		ÁNGULO SU- PERIOR A 90°
SONIDOS DÉBILES			RUBÉN ..., POETA PREFIXO, ENCIMA DE			
GIGANTESCO					ALBACETE	
COLOCA, DEJA					AMIGDALITIS	
		ADJETIVO POSESIVO RODEAR CON PAREDES		HERMANO DE LISA ABRILLAN- TAR, BRUÑIR		
ONOMATO- PEYA DEL SONIDO DEL TAMBOR						DE LA MISMA OPINIÓN
... KARENI- NA, NOVELA		REINO UNIDO PRONOMBRE PERSONAL		ESTADO DE LA MATERIA INDICA EXTRAÑEZA		
ALTA DEFINICIÓN						
	POLÍMERO SINTÉTICO KURT ..., MÚSICO					
DESCANSO			GRADO DE COLORACIÓN CURRÍCULUM			HERMANOS DEL PADRE
EMITE SU VOZ LA RANA		SÍMBOLO DEL CROMO 13.ª LETRA		ARTÍCULO HIJA DE FELIPE VI		
					OTORGUÉ, REGALÉ 2500, EN ROMANOS	
PISCINA TERMAL	FRUTOS DE LA HIGUERA PROYECTO, IDEO		JOVEN ENAMORADO DESABRIDO			
		CONOCIDO GALARDÓN SUECO				
RUTA DEL METRO				FRECUENCIA DE RADIO AUTORIZA- CIÓN MÉDICA		BAJA DE LA CABAL- GADURA
... Y SALVO, ILESOS						
		PESADILLA DEL CICLISTA				HERMANA, RELIGIOSA
					POST SCRIPTUM FORMATO MUSICAL	
DA, TRANS- FIERE	OFENSA, INSULTO DECILITRO					
		URBI ... ORBI, BENDI- CIÓN PAPAL		CIERTA CON- STELACIÓN		
SE UTILIZA PARA HACER PLATOS DE CUCHARA			AYUDAR A SUBIR DE CATEGORÍA			

SUDOKU

Completa los casilleros de manera que cada fila, cada columna y cada cuadrado de 3x3 contenga todos los números del 1 al 9, sin omitir ni repetir ninguno.

★★

3					4			
	6			7	9	5		2
1		5	6			9	4	
2	8					6	1	
6			8	1				9
		1	3		7		2	
9		3			1		7	
7		2		4			8	1
				2	3	4		

★★

	9	4	7		8			5
6	3					8		
				6	1	3	7	
	2						8	9
		1		9	5	4		3
	4	6		8	2			
4				7	6			2
		5				9		6
3		2	4	1			5	

BINARIO

Rellena los casilleros con las cifras 1 y 0 cumpliendo tres simples reglas:

1. Cada fila y cada columna debe contener la misma cantidad de ceros y de unos.
2. No se pueden encontrar juntas más de dos cifras iguales, ni horizontal ni verticalmente.
3. Entre todas las filas y columnas no existen secuencias iguales.

		1				1		0
0			1				0	0
	1			0				
			1					0
0					0			
0		0	0					
			0				0	
	0	0					0	0
				1	1			
			0			0		1

SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.

--	--	--	--	--	--	--

ALBERO
ANULAR
AVISO
BALOMPIÉ
BESAR
COLA
DEMÁS
DISCREPAR
EXPIAR

HISTORIA
JADE
LECHAL
MICCIÓN
OCARINA
ORFANATO
RASERA
REBABA
REDIL

REINO
SEBO
SEÑA
TERMAL

N	L	A	R	A	P	E	R	C	S	I	D	C
O	E	N	E	J	E	A	A	A	Ñ	E	S	O
I	C	I	I	I	A	R	R	N	S	L	B	A
C	H	R	N	L	P	D	E	E	U	E	A	L
C	A	A	O	S	A	M	E	D	S	L	B	B
I	L	C	H	I	S	T	O	R	I	A	A	E
M	D	O	T	E	R	M	A	L	O	L	R	R
A	V	I	S	O	R	F	A	N	A	T	O	O
R	R	A	I	P	X	E	A	B	A	B	E	R

EL HORIZONTAL

Averigua las palabras colocadas en horizontal a partir de sus definiciones correspondientes. ¡Las cifras asociadas a las letras pueden ayudarte! En cada casillero, cada letra está siempre codificada con la misma cifra.

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| 1 Café con mucha agua | 6 Establecimiento hotelero |
| 2 Próxima a la ciudad | 7 De una sola pieza |
| 3 Aniversario de un suceso | 8 Suscribirse a un servicio |
| 4 Flor pequeña | 9 Quitar la legitimidad |
| 5 Lleva perro lazarillo | 10 Loco, desatinado |

	1	7	4		2	5		7	9	8	
2	1		10			10		9	7		
	3	6			4	6		5	3	6	
		4	2	8	1	5					
	5	5	9		5	3		9	11	6	
6		7	2	7	3	8					
	7	6	9	11	6	2			8		
8		10	8	9	7			6			
	9	5		6		5		5	4	7	2
10	5		1		9	1		11	8		

CRUCIGRAMA

An 11x11 grid with 10 dark gray squares placed at the following coordinates (row, column) using 1-indexing from the top-left:

- (7, 1)
- (5, 2)
- (3, 3)
- (10, 4)
- (4, 5)
- (2, 6)
- (8, 7)
- (7, 8)
- (5, 9)
- (3, 10)

Horizontal 1 Falta de juicio. Hermanos cineastas.

2 Semblante aproximado. Nota más corta que la redonda.

3 Gran Bretaña. Mamíferos con aletas y pelo. País de cierto mago. **4** Nosotras no. Expresión infantil. **5** Celebré, aprobé con risas. Encantar. **6** Otra palabra para alubia. Sonido suave de la *r*. **7** Derivar, tener su origen. Sienten cariño. **8** La Croft, heroína de ficción. Que tiene cuernos. **9** 550, en romanos. Vecinos de los segovianos.

Vertical 1 Diseñador de moda alemán que trabajó para Chanel. **2** Que se puede escuchar. Enfermedad. **3** Ciudad Real. Alisar. **4** Organización deportiva. Juntas. **5** Que toma riesgos (f.). **6** Alfabeto. Enviar dinero por correo. **7** Musa de Petrarca. Expresa confirmación. **8** Afección del cuero cabelludo. Une con cuerdas. **9** Encendido en aparatos. Gesto que indica un estado de ánimo. **10** Repercusión. Útil para labrar. **11** Desfilan en Semana Santa.

SOLUCIONES

CRUCIGRAMA

S	O	N	A	I	R	S		D
O	S	T	A	S		R	A	L
N	A	M	A	R		N	A	E
E		E	R	I	J			F
R	A	D	A	G	R	E	I	R
A			U	P			E	L
Z			C	A	S	F	O	G
A	N	C	B	L			R	A
N	E	C	R	A			C	L

AUTODEFINIDO

D	R	P
R	E	S
C	N	A
N	I	C
O	L	E
D	A	V
D	I	A
S	O	I
S	O	A
E	C	O
S	D	A
O	L	O
S	A	L
B	A	R
T	A	T
U	N	A
G	A	R
I	C	O
S	T	I
C	L	A
H	D	A
O	C	I
O	T	O
R	O	A
C	R	A
T	A	R
D	I	V
A	S	A
M	R	O
F	M	S
S	A	N
O	N	O
C	A	I
D	A	
P	S	
N	B	U
R	L	A
E	T	L
A	U	P
A	R	

EL HORIZONTAL

[illegible]

BINARIO

1	1	0	0	1	0	0	1	0	1
1	0	1	0	1	1	0	0	1	0
0	1	0	1	0	1	1	0	0	1
1	0	0	1	0	0	1	0	1	0
0	1	1	0	1	1	0	0	1	0
1	0	1	0	0	1	1	0	1	0
0	1	0	1	0	0	1	1	0	1
1	1	0	0	1	0	0	1	1	0
0	0	1	1	0	1	1	0	1	0
0	0	1	1	0	0	1	1	0	1

SUDOKU

5	6	3	7	2	5	2	5	8
1	9	4	7	3	8	2	6	5
6	3	7	2	5	8	9	1	4
2	5	8	9	6	1	3	7	4
3	7	1	6	9	5	4	2	3
9	4	6	3	8	2	5	1	7
4	8	9	5	7	6	1	3	2
7	1	5	8	2	3	9	4	6
3	6	2	4	1	9	7	5	8

8	1	6	7	2	3	4	9	5
7	5	2	9	4	6	3	8	1
9	4	3	5	8	1	2	7	6
5	9	1	3	6	7	8	2	4
6	3	4	8	1	2	7	5	9
2	2	8	7	4	9	5	6	1
1	2	5	6	3	8	9	4	7
4	6	1	7	9	5	3	2	
3	7	9	2	5	4	1	6	8

SOPA DE LETRAS

Cellador

Si te ha gustado esta selección de juegos, no te los pierdas, estos y muchos más, ¡cada mes en tu quiosco, en la amplia gama de revistas de pasatiempos Megastar! ¡Seguro que te van a encantar!



Y también en iPad

www.megastarediciones.es



Aquí, con jersey naranja de ESPRIT, 99 €; pantalón blanco de Alba Conde, 139 €; botines en bronce de Gaimo, 99 €, y pendientes de abejas de Annabelle Hardie, 27 €.

Luciendo piernas con una falda denim de Relish, 129; salones negros de Mascaró, 199 €; camisa blanca de Rinascimento, 109,90 €, y pendientes de Lausset, 38 €.





FARMACÉUTICA, DIVULGADORA CIENTÍFICA,
COLABORADORA DE TV...

Boticaria García



“Le debo todo al blog
y a las redes, abrí el escaparate
de la farmacia del pueblo”

Su nombre real es Marián García, pero se rebautizó cuando empezó a ofrecer sus consejos online. Ahora es un rostro más que reconocible gracias a programas como “Zapeando” o “Y ahora Sonsoles”, y acaba de presentar su séptimo libro: “Tu cerebro tiene hambre”.



Marián lleva un total look de Gaudí: abrigo azul, 221 €; camisa gráfica, 111 €, y pantalón gráfico a juego, 133 €. Los pendientes de aro son de Annabelle Haride, 47 €.

Boticaria García no para. Una doctora en farmacia, experta en nutrición, óptica y optometría... que se dio a conocer en las redes pero que también se ha hecho un hueco en televisión hablando de salud y de lo que se tercie. Además, es escritora y acaba de publicar "Tu cerebro tiene hambre" (Ed. Planeta). Tras ese perfil está Marián García, una mujer nacida hace 42 años en Belmonte, Cuenca, casada, madre de dos hijos, enamorada de todo lo que hace y que se viene arriba cuando escucha a José Luis Perales mientras posa para "Diez Minutos".

-Cuéntame de qué va tu séptimo libro.

-Hablo del hambre emocional. De por qué tenemos apetito cuando estamos cansados o estamos tristes y propongo los cinco grandes cambios para perder grasa y ganar salud.

-Y esos cinco cambios...

-Están relacionados con nuestro cerebro, con nuestro hambre emocional, con nuestra microbiota revolucionada, con el ejercicio físico, con nuestros genes, con el estrés al que estamos sometidos...

-El título de tu última publicación escrita es "Tu cerebro tiene hambre". Tú, ¿de qué estás hambrienta?

-Pues de Cuenca, de mi ciudad.

-Una comida por la que te pierdes.

-Los chipirones en su tinta de mi abuela, eso es imbatible.

-¿Brócoli o un plato típico y potente, como algunos de tu tierra?

-Esto es como elegir entre papá y mamá. Brócoli de lunes a viernes y el sábado, zarajos para cenar.

-Eres una triunfadora en las redes y en la tele llevas también mucho tiempo. El último programa por el que has fichado es el de Sonsoles Ónega (Antena 3).

-Ella es fantástica, además una mujer muy interesada en los temas de la salud. Tenemos muy buena conexión, cuando estoy con ella el mensaje llega súper bien.

-¿Y qué tal con Dani Mateo y los otros compañeros de "Zapeando" (La Sexta)?

-Cuando me llamaron, en 2019, me pareció una marcianada. Pero los jefes me tranquilizaron, los chistes los tenían que poner ellos, y me decidí a probar. Es un reto y un orgullo colarnos en las sobremesas de la gente, y yo con mensajes sobre microbiota, tiroides... Estoy agradecida a mis compañeros y especialmente

a Cristina Pedroche y a María Gómez, las más interesadas en lo referido a la salud; cuando están ellas me siento más acompañada, son mujeres que empatizan.

-Tú también tienes tu gracia.

-Yo tengo mi humor manchego. Ahí están José Mota o los de "Muchachada Nui". En la divulgación, el mensaje es el principio activo y el humor es el excipiente que hace que al final esa píldora llegue.

-¿Cómo llegaste a la comunicación?

-Cuando se empezó a tener Internet en el móvil, me venía gente a la farmacia con su diagnóstico del Doctor Google, convertido en el gran competidor de los sanitarios. Entonces hice el blog, estando en Villaescusa de Haro, un pueblo al lado del mío, y eso empezó a crecer. Le debo todo a las redes y al blog, abrí el escaparate de la farmacia del pueblo, lo hice online para ofrecer consejos farmacéuticos que ahora llegan a medio millón de personas.

-Por cierto, ¿quién te rebautizó como Boticaria García?

-Yo misma. Cuando empecé con el blog me puse Boticaria porque es lo de barrio, lo de toda la vida, y lo de García porque soy doblemente García y somos los más abundantes en España.

-¿Cómo recuerdas tu vida anterior?

-En el mostrador de una farmacia de pueblo te puede pasar de todo, me han dejado desde una dentadura, para que viera el tamaño y recomendara un pegamento, a una bolsa con vello púbico porque una señora no sabía si tenía ladillas.

-En la tele hay muchos divulgadores sobre temas de salud. ¿Cómo lo ves?

-No hay que infravalorar la divulgación, no es que salvemos vidas todos los días pero se ofrecen mensajes de prevención.

-Sobre problemas de salud como el sobrepeso y la obesidad tratas en "Tu cerebro tiene hambre". ¿Cuál es el peor mito?

-El de que tener kilos de más depende de la fuerza de voluntad. El mundo ha cambiado, antes hacíamos mucho trabajo físico y ahora estamos todo el día delante de las pantallas. Es paradigmático que se nos venda que tenemos que tener un cuerpo fit para encajar y a la vez los estímulos que nos lleguen sean la comida preparada que pides para casa, normalmente la que te hace segregar dopamina y el cerebro desea, fomentando el sedentarismo. ▶



Muy elegante con un body de encaje negro de Relish, 106 €; pantalón en crudo de Maksu, 280 €, y botín bicolor de Ángel Alarcón, 140 €. Las joyas son de UNOde50: pendientes, 69 €; y anillo de oro, 115 €.

► **-Y nombras a nuestra cruz: adipocitos.**

-Son las células grasas de nuestro cuerpo, el patito feo. Pero las podemos transformar en cisnes con ejercicio y no comiendo mucho. Porque no hay un método infalible para perder peso.

-Tú te mueves, el deporte te ayuda.

-Yo me muevo mucho. El ejercicio físico nos ayuda para todo, pero la gran letanía es que no se tiene tiempo. Yo no me he matriculado nunca en un gimnasio, se pueden sacar diez o doce minutos para hacer algo en casa. A mí lo que más me gusta es correr, y mejor en compañía. También hago paddle surf.

-En casa tienes dos adolescentes.

¿Cómo llevan ellos lo del ejercicio?

-A mi hijo le encanta el baile moderno y la natación, y a mi hija el baloncesto, hay que elegir entre muchas opciones.

-¿Tu marido está en tu equipo de alimentación sana y actividad física?

-Mi marido es la locomotora y yo soy el tren escoba. Empezamos a correr juntos por El Retiro. Uno es el Ministerio de Alimentación y otro el de Deporte.

-Si abro tu nevera, ¿qué hay?

-Huevos, fermentados, salmón... y en la cocina no nos faltan tomatitos cherry, queso manchego y legumbres de bote. Siempre alimentos saludables. A mí me gusta comer bien, también pizzas y hamburguesas de vez en cuando.

-¿Alguna vez te has puesto a dieta?

-Nunca, si acaso he cambiado el estilo de vida, y estaba muy concienciada con el tema, mis padres son farmacéuticos y han dando charlas al respecto.

-Después de tanto trabajo, ¿qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

-Pasar el tiempo con la gente, recibir en casa y dar fiestas en mi terraza. Y si hay música de por medio, mejor. Mi vía de escape también es la naturaleza, ir a Cuenca, a las Hoces del río Júcar, a hacer paddle surf, pasear o correr por allí. También me encanta ir a mi pueblo con amigos, las sobremesas largas... y la noche.

Belén Alonso

Fotografía: Ana Ruiz

Ayudante de fotografía: Idoia Vitas

Estilista: Sonia Hernández

Maquillaje y Peluquería: Pablo Cerdán

Agradecimiento: Hard Rock Hotel Madrid

Ronda de Atocha, 17. Madrid

hardrockhotels.com



“Me gusta pasar el tiempo libre con la gente, recibir en casa, dar fiestas en mi terraza, escaparme a la naturaleza...”

Su último look está compuesto por una blazer roja de Gaudí, 204 €; pantalón negro de Alba Conde, 160 €; salón destalonado lila de Mustang, 59 €, y pendientes de Annabelle Hardie, 70 €.



CITA EN...

Marián fue una más del equipo de "Diez Minutos", muy cercana y entregada con esta producción en el Hard Rock Hotel Madrid. Un establecimiento que los días 9, 10, 13 y 14 de febrero, por segundo año consecutivo, transforma su lobby en capilla para bendecir el amor por San Valentín, de la mano de Marilyn Monroe y Elvis Presley, que oficiarán una ceremonia con anillos, certificado matrimonial, música, un menú especial... La experiencia cuesta 66 €. Reservas: tel. 915 30 80 00 y marketing@hrhmadrid.com

Mi belleza al descubierto

Mis rutinas matinales o nocturnas...

Soy minimalista: limpieza con aceite limpiador desmaquillante e hidratante con una crema con función barrera; peeling enzimático una vez por semana, y la protección solar, como el helado, todo el año.

Producto que no falta en mi armario o en mi bolso...

Hace unos años lancé, con la farmacéutica Gema Herrerías, Mano de Santo, una crema calmante y

reparadora multiusos. Me acompaña a todas partes.

La parte de tu cuerpo a la que presto más atención...

El rostro, porque al pobre le doy muy mala vida con todo el hormigón armado en forma de maquillaje que me ponen en la televisión.

Partidaría de la cirugía...

Partidaria de que cada uno haga lo que quiera, ¡en cualquier orden de la vida!



Máscara Longueur Le Panorama, de 1944 Paris, 26,50 €.

La BB Crème, de 1944 Paris, 41,60 €.



Labial Le Rouge à Lèvres Olivia, de 1944 Paris, 31,50 €.



Sombras The Palette-La Mystérieuse, de 1944 Paris, 47,30 €.



Sombra en stick de Pierre de Soleil, de 1944 Paris, 20,40 €.



La editora portó con elegancia un gorro extragrande de piel y de estilo cosaco.

Elena Ochoa

días de relax y frío
en su paraíso alpino

En St. Moritz, salió a pasear muy bien equipada y sin la compañía de su marido, el arquitecto Norman Foster.

Tiene su campamento base en Londres, pero para desconectar, Elena Ochoa siempre elige la residencia que tiene en la localidad alpina de St. Moritz, en Suiza. A pesar de que los termómetros marcan temperaturas que animan a quedarse en la cama, la mujer de Norman Foster salió a pasear con sus dos perros totalmente equipada: abrigo animal print, bufanda, un gorro de piel estilo cosaco, guantes y gafas de sol. En esta ocasión no le acompañaba el arquitecto, así que se entretuvo hablando por teléfono mientras sus tranquilas mascotas parecían estar aclimatadas al frío.

Tanto Elena como Norman son grandes amantes del esquí alpino y sus dos hijos, Eduardo y Paola, graduada en Arquitectura por Harvard, también han heredado de sus padres la pasión por la nieve.

Cambio de vida

Elena Ochoa se dio a conocer en los años 90 gracias a "Hablemos de sexo", un programa divulgativo de TVE que supuso una auténtica revolución. Profesora de Psicología en la Universidad Complutense de Madrid, la mujer de Norman Foster cambió de vida por completo cuando conoció a su marido, con el que se casó en 1996. Dejó su puesto de trabajo y se reinventó en galecionista y editora, un trabajo que ha desempeñado al frente de su prestigiosa editorial, Ivorypress, que fundó en 1996.

Agencia



Amor perruno

A pesar de estar móvil en mano, la editora estuvo muy pendiente de sus dos perros, que no llevaban prendas contra el frío.



AMANTES DE LA NIEVE

Además de compartir su pasión por el arte, Elena (65) y Norman Foster (88) también coinciden en su amor por la nieve. Hace más de 20 años, el arquitecto construyó "Chesa Futura", con balcones de cristal y unas espectaculares vistas al valle de Engadina.

NUEVO EN Fotogramas



FOTOGRAMAS PONE VOZ AL CINE

¡Estamos de estreno! Nace 'Amanece que no es podcast', proyecto sonoro de Fotogramas y Fundación SGAE con el cine y las series como protagonistas. Un contenido en audio de 8 capítulos de 30 minutos de duración disponible ya en Fotogramas.es y en las principales plataformas de audio: **Spotify, Google Podcast, iVoox y Apple Podcast.**

ESCÚCHALO AQUÍ





Vania reconoció que llevaba años con el deseo de convertirse en madre.

Vania Millán

feliz en su papel de mamá

Deseó ser madre durante tanto tiempo que a veces piensa que “sigue soñando”. Así de relajada salió de paseo con su pequeña.

El año pasado fue inolvidable. Por fin, después de luchar mucho, la pequeña Vania llegaba a su vida y ahora, en este 2024, la modelo y abogada está totalmente centrada en expresar su faceta de mamá. “Todavía la miro y pienso que estoy soñando”, escribió Vania en Instagram. Hace unos días, la que fuera Miss España salió a pasear con su hija por los alrededores de su casa. La pequeña iba feliz en su carrito, mientras su madre caminaba guapísima con gafas de

pasta negras y abrigo rojo. A pesar de andar volcada en la maternidad, Vania continúa trabajando como Brand Manager (persona que gestiona la imagen de marca) en la clínica estética de su marido, Julián Bayón.

La pareja ha estado enfrascada también en los preparativos del bautizo de la pequeña, que se celebró en Madrid el pasado 27 de enero. Pilar Rubio, íntima amiga de Vania, no acudió, una ausencia que fue muy comentada.

Agencia



UNA PAREJA MUY UNIDA

Después de separarse de René Ramos, Vania encontró el amor en Julián Bayón, médico estético separado y con un hijo. Juntos tuvieron la ilusión de aumentar la familia y el pasado 16 de septiembre llegó la pequeña Vania. La modelo se convirtió en madre primeriza a los 45 años.

La duquesa de Montoro eligió un dos piezas en blanco y negro. Llegó de la mano de su marido, Narcís Rebollo.



Eugenia Martínez de Irujo y Fran Rivera

se evitan en la gran noche de Tana

Tras la última entrevista del diestro en la que aseguró que “la duquesa le había despellejado como padre y que no se casaron enamorados”, la relación entre ellos es tan tensa que ni se saludaron en la presentación del cartel de San Isidro, del que su hija es imagen.





La hija de Eugenia y Fran estaba espectacular en la presentación de su cartel.

El hijo de Paquirri acudió al evento acompañado de su mujer Lourdes Montes, vestida de la firma Vogana.

Las aguas andan revueltas entre Francisco Rivera y su ex mujer, Eugenia Martínez de Irujo. La entrevista que concedió el diestro, hace apenas un mes en “De Viernes” en la que hizo un repaso de su matrimonio con la duquesa, terminó de dinamitar una relación que parecía, al

menos, cordial. Fran dijo cosas como que no se casó enamorado y que “la separación fue terrible. No le tengo ningún rencor a Eugenia sobre todo lo que pasó, pero cómo se portó después no estuvo bien. Me despellejó como padre”.

Estas declaraciones no sentaron nada bien a Eugenia y

desde entonces ni habían hablado ni se habían encontrado, al menos, públicamente, pero el pasado 1 de febrero, los dos acudieron a la gran noche de su hija Cayetana. La joven es imagen del cartel de la Feria de San Isidro 2024, cuya presentación tuvo lugar el pasado 1 de febrero en la

Plaza de Toros de las Ventas. Y ninguno de los dos quiso perderse el momento. Junto a sus respectivas parejas, Narcís Rebollo y Lourdes Montes, posaron súper sonrientes en el photocall, pero por separado. Ni se encontraron ni se saludaron, al parecer, ambos se evitaron.

VICTORIA FEDERICA LE ENTREGÓ EL PREMIO A SU GRAN AMIGA TANA

► Pero no fueron los únicos que acudieron al evento; Tana contó con la compañía de su novio, Manuel Vega, y para esta noche, escogió un elegante mono de IQ Collection. La joven posó con Victoria Federica, gran taurina como ella, y que escogió un dos piezas de la misma firma. Además, la hija de la infanta Elena fue la encargada de entregarle el premio "Juventud y tauromaquia", que el año anterior había recibido ella.

Muchas personalidades

José Luis Rodríguez Almeida, alcalde de Madrid, la presidenta de la Comunidad, Isabel Díaz Ayuso, Ortega Cano y su hija Gloria Camila, Ramón García y algunas celebrities más también acudieron al acto.

Agencias



El alcalde **prometido**

José Luis Rodríguez Zapatero acaba de celebrar la pedida de mano con su novia, Teresa de Urquijo. Se casan el 6 de abril.



Victoria, con un dos piezas de IQ Collection. A la dcha., Cayetano Rivera, que comentó estar muy feliz por su sobrina.





José Ortega Cano no podía perderse el evento. Acudió del brazo de su hija Gloria Camila.



José María Manzanares, elegantísimo como siempre.



Ramón García posó con la periodista taurina Elena Salamanca.



Miguel Abellán tampoco faltó al evento.



La presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, de Vicky Martín Berrocal.



Los protagonistas de la comedia de Netflix: Gorka Otxoa, Fernando Gil, Raúl Tejón y Fele Martínez.

A photograph of two men standing side-by-side at a premiere. The man on the left is smiling and has a mustache. The man on the right wears glasses and has a goatee. They are both wearing dark suits. In the background, large letters spell out 'MACHOS ALFA'.

Machos Alfa

reúnen a sus
amigos en una
gran fiesta

Por el estreno de la segunda entrega de “Machos Alfa” (Netflix) se celebró una gran fiesta en Madrid, donde acudió todo el reparto de la serie y muchos rostros conocidos que son admiradores de la comedia.



Eva Isanta, Petra Martínez y Nathalie Seseña no se quisieron perder la serie creada por sus jefes, los hermanos Caballero.

El estreno de la segunda entrega de “Machos alfa” reunió en la sala Florida Park de Madrid no solo al elenco de la serie, sino también a muchos rostros conocidos admiradores del éxito de Netflix. En esta segunda temporada los protagonistas, Fernando Gil, Gorka Otxoa, Fele Martínez y Raúl Tejón, creen estar más cerca de una masculinidad moderna, menos tóxica y patriarcal, cuando la realidad es que están más desubicados que nunca.

Como no podía ser de otra manera, a la fiesta no faltaron los creadores de la serie, Laura y Alberto Caballero. Los sobrinos de José Luis Moreno hablaron sobre el estado de salud de José Luis Gil, exprotagonista de “La que se avecina”. “Dentro de unos días iremos a visitarlo. Él se merece recuperarse del todo, porque es un

referente para nosotros”, decía Laura del actor, que sufrió un ictus en 2022 y que días después de este estreno hizo su primera aparición pública en un teatro (pag. 26).

También acudió al estreno María Castro, que se encuentra muy bien en su tercer embarazo, y que ya sabe que el bebé va a ser otra niña (tiene dos), pero ni ella ni su marido se han puesto de acuerdo en el nombre de la pequeña.

David Bustamante acudió a la fiesta junto a su hermano Igor. El cantante nos dijo que se encontraba muy feliz con su novia Yana Olina. “Estamos muy bien. Vivimos el presente. Por eso, no hemos pensado en boda”, nos dijo. Más tarde tuvo un encontronazo con la prensa cuando le mencionaron a Miguel Torres

Daniel I. Carande
Fotos: Agencias ▶



María Adanez acudió con su pareja, Ignacio Hernández Medrano.



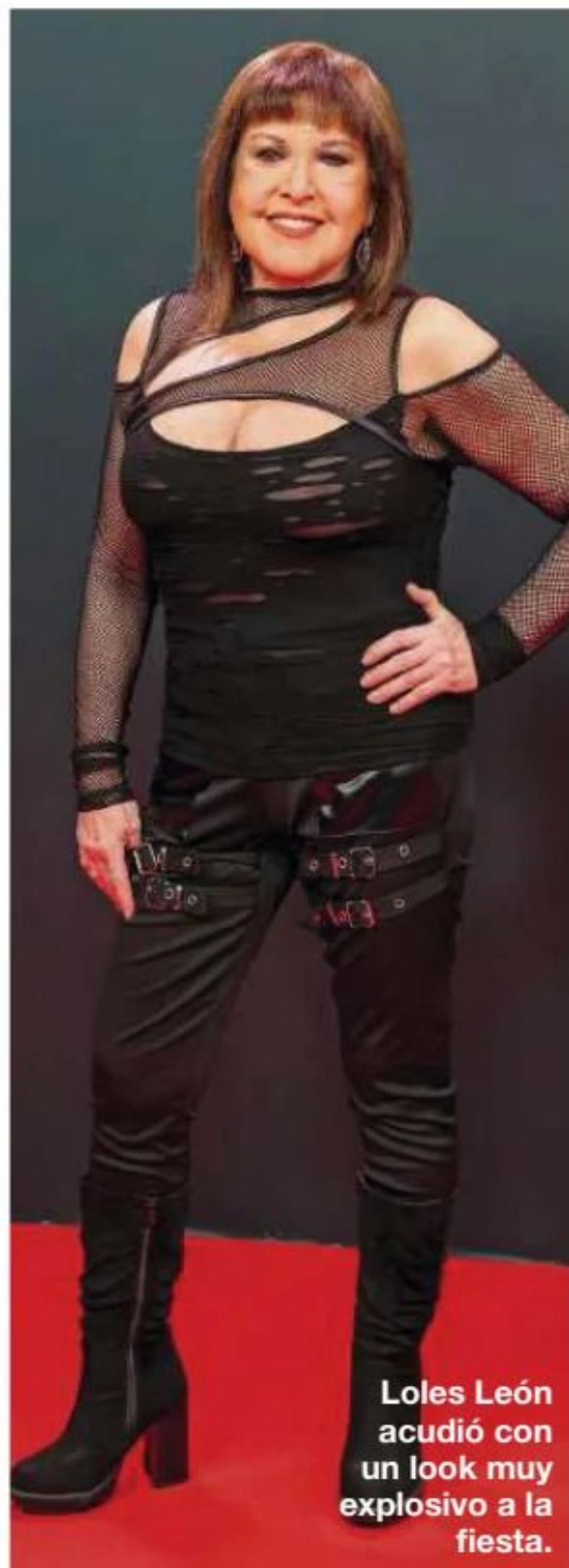
La actriz Adriana Torrebejano tuvo problemas con el tamaño de sus tacones durante la fiesta.



Pablo Rívero fue otro de los invitados a la fiesta de "Machos Alfa".



Rocío Carrasco coincidió con Belén Esteban en la fiesta celebrada en el Florida Park.



Loles León acudió con un look muy explosivo a la fiesta.



El actor Juanjo Puigcorbé forma parte del reparto de la serie de Netflix.



Marta Hazas fue una de las actrices que apostaron por el negro para ir al evento.

MARÍA CASTRO TODAVÍA
NO HA DECIDIDO EL NOMBRE
DE SU TERCERA HIJA



María Castro
lució su tercer
embarazo en
la fiesta, que
duró hasta la
madrugada.



Pablo Carbonell
asistió con su
mujer, María
Arellano.

Su gran **enfado**

David Bustamante charlaba muy amable con un reportero de "Socialité" hasta que le nombraron a Miguel Torres (novio de Paula Echevarría): "¡Jugáis sucio, lo estropeáis todo, tío', gritó enfadado.

Fernando Andina fue uno de los primeros en abandonar la fiesta junto a una chica con quien se comió a besos mientras esperaban un taxi.



Kira Miró es una de las protagonistas de la serie. La canaria lució un diseño de Celine.



La actriz Silvia Marty también participa en la serie, "Machos Alfa".



Miren Ibarra fue otra de las actrices invitadas que apostaron por el negro en su vestimenta.

La artista, recuperada de su susto de salud, ha vuelto al trabajo: es imagen de Mimma Gallery, y también ha vuelto a la Academia de "Operación Triunfo" con "OT al día".

Mimma tu espacio.



Gisela



“Tengo días mejores y días peores, no está siendo un camino fácil”

La artista está impaciente por verle la carita a su primer bebé. Ya recuperada de sus baches de salud, bastante graves –un desprendimiento del saco gestacional y un cólico nefrítico–, vuelve al trabajo y nos abre su corazón en una entrevista muy personal.

La cantante Gisela no está teniendo el embarazo que esperaba. Lejos de ser tranquilo, tras dos abortos, una fecundación in vitro y sustos de salud que la llevaron al hospital, ahora puede seguir adelante. Impaciente por verle la cara al bebé, asegura que no sabe el sexo ni ha pensado nombres: "Lo que venga, que venga bien, y que venga ya", dice con sentido del humor.

-¿Cómo te encuentras?

-Tengo días mejores y días peores, no está siendo un camino fácil, pero hay tanta ilusión y es un bebé tan deseado que al final vas con todo. Lo sobrellevas, que no es poco.

-Presentas nueva tienda de Mimma Gallery en Madrid. ¿Tu plan perfecto en el sofá?

-Pues una buena peli y una chimenea. Es típico, pero es que tengo la suerte de tener una en casa, porque vivo en la montaña. Con un picoteo rico es ideal.

-La última vez que hablamos fue en mayo de 2023. ¿Cómo te ha cambiado la vida!

-¡Pues sí! Yo en mayo ya estaba en el proceso de preparación para la fecundación y me quedé embarazada en agosto, así que sí, un giro de 180 grados. Ha sido muy intenso.

-En 2017 dijiste "lo de tener hijos no lo tengo claro", y mírate.

-En estos 7 años he consolidado una vida en pareja. José, mi chico, ha sido el más activo en eso, y me ha despertado a mí también ese instinto maternal, que yo no lo tenía tan desarrollado. Yo no lo tenía nada claro, porque soy una persona muy sensible. El mundo que nos rodea no me gusta mucho hacia dónde va. El ser humano cada vez está más destructivo. Hay que pensárselo mucho, pero al final he hecho esta "inconsciencia".

-El camino no ha sido fácil: intentos durante años, 2 abor-

tos, reproducción asistida... si no lo tienes ya, deberías tatuarte la palabra "resiliencia".

-No la tengo, pero sí, tanto si esto va para adelante como si no. Que espero que sí. Estoy poniendo todo de mí.

-Tú tenías unos planes, pero la vida tenía otros.

-Total. Me imaginaba un embarazo muy distinto a como está siendo, pero así es la vida.

"Mi chico me ha despertado el instinto maternal, que yo no lo tenía tan desarrollado"

-No querías saber el sexo del bebé.

-Todavía no, pero no voy a aguantar mucho, ya te lo digo.

-¿Tenéis preferencias?

-No. Ha costado tanto que, lo que venga, que venga bien. ¡Y que venga ya! O que venga cuando tenga que venir, pero que pase rápido el tiempo.

-¿Y nombres?

-Hemos pensado algunos al azar, pero nada seguro. Cuando sepamos el sexo y le veamos la cara, ya pensaremos en eso.

-Teníais planes de boda, pero los habéis parado.

-Todo está enfocado en el bebé. De momento lo importante es el equipo y llevar las cosas para adelante.

-Has vuelto a la Academia con "OT al día". ¿Qué tal?

-Genial. Está teniendo mucho éxito el programa. Es un poco como volver a casa, a los orígenes, el equipo es maravilloso... Tengo mucha suerte con los compañeros que tengo.

-¿Y Chenoa presentando?

-La veo fantástica. No puedo ponerle un "pero". Sabía que lo haría bien.

Daniel Reyes/Foto: Agencias



Acerca de la separación de su amiga Chenoa, es discreta: "Hablé con Miguel y con ella. Creo que hay que dejar que las cosas respiren, pero si ella quiere llamar y hablar, ahí estaré", asegura.

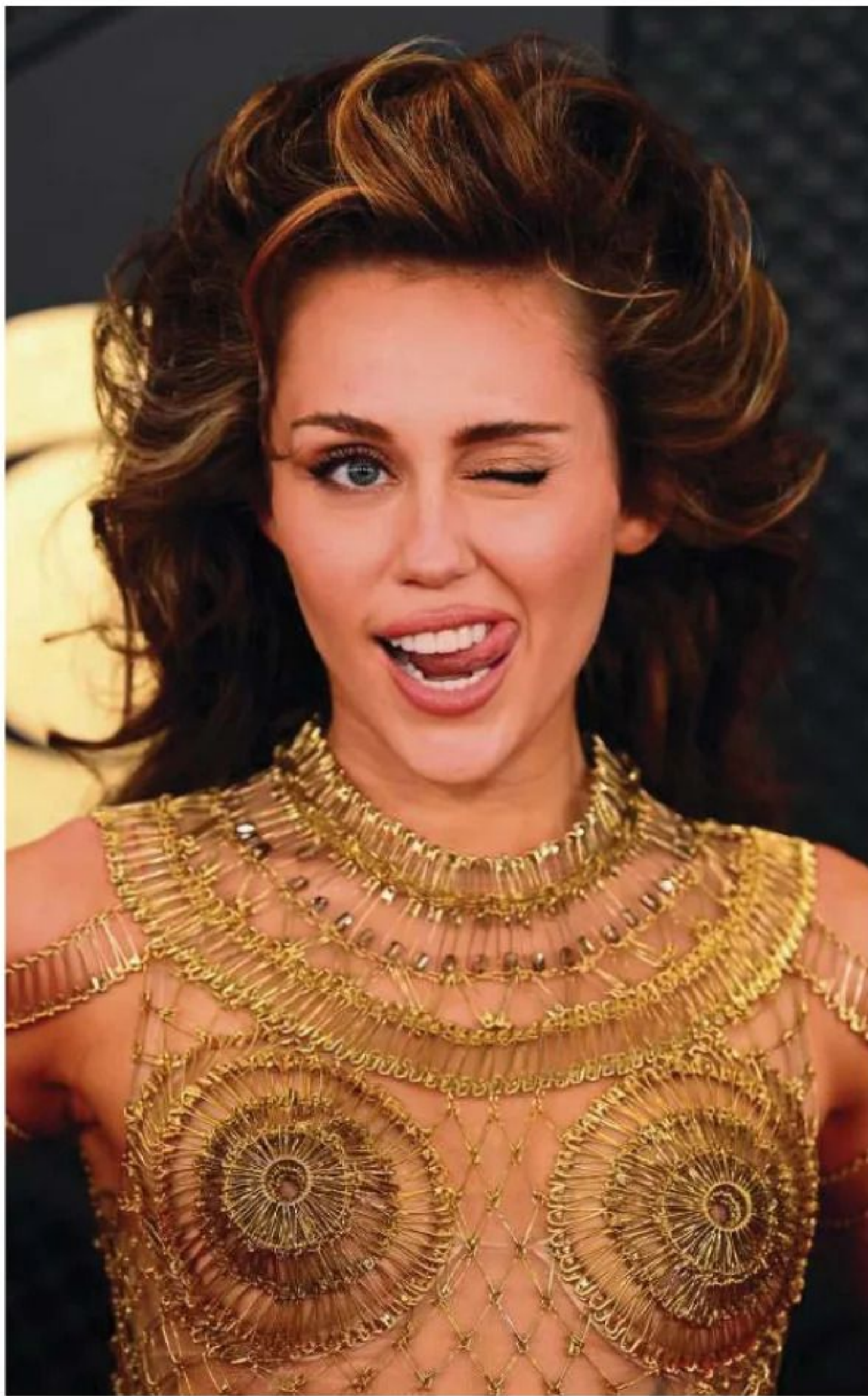


SU NOVIO, JOSÉ ÁNGEL, SU MAYOR APOYO

Llevan juntos una década, y ahora están demostrando lo fuerte que es su relación: "Sin él igual no hubiera sido mamá por muchos motivos", nos cuenta Gisela. "Esta situación nos ha unido, hemos hecho más equipo todavía".



Miley Cyrus cambió de vestido en cinco ocasiones. En la imagen, con su fantástico peinado y un diseño de John Galliano para Maison Margiela.



Taylor Swift y Miley Cyrus

arrasan
en los Grammy

La primera hizo historia al llevarse por cuarta vez el gramófono al Mejor Álbum del Año. La segunda se estrenó como premiada y conquistó a todos con su cardado viral.



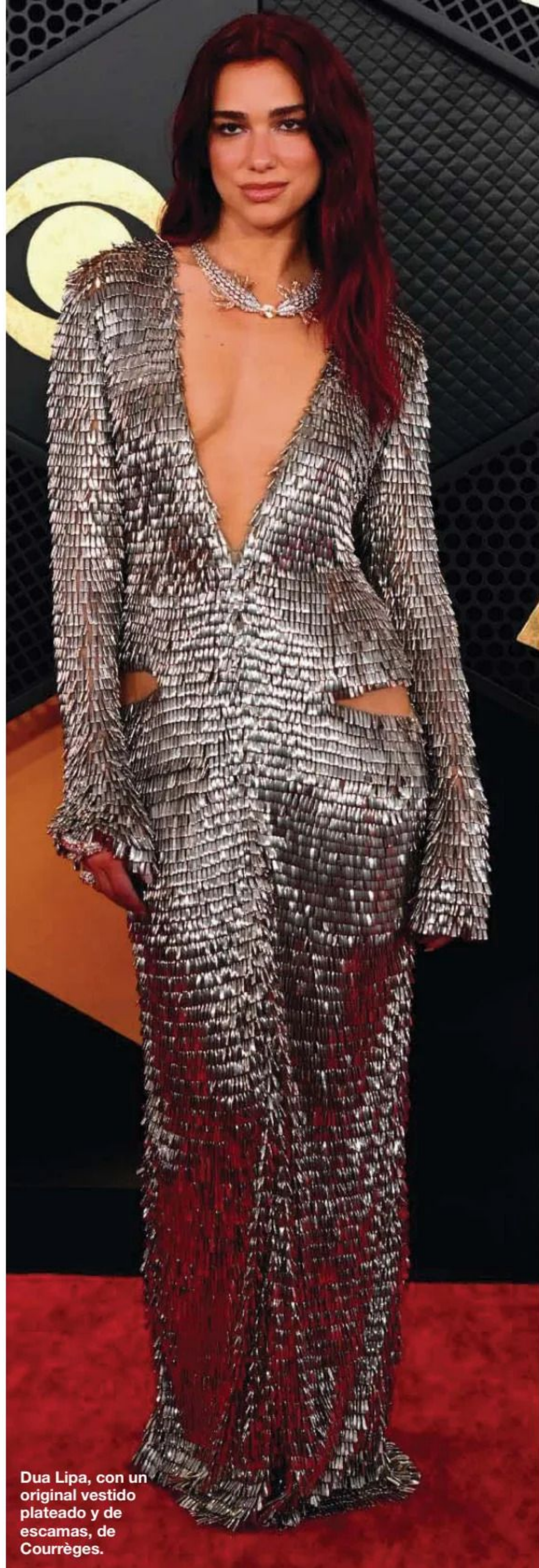
Kylie Minogue reapareció espectacular vestida de rojo de Dolce & Gabbana. Se llevó un Grammy a la Mejor Grabación Baile Pop.



Enseña **brackets**

A punto de estrenarse como padre, Maluma, que enseñó sus brackets, piensa coger tres años sabáticos para disfrutar su paternidad. Entregó el premio a Karol G.

Taylor Swift deslumbró con un vestido blanco con cola y escote palabra de honor de Schiaparelli.



Dua Lipa, con un original vestido plateado y de escamas, de Courrèges.



Heidi Klum, de Valdrin Sahiti, asistió para acompañar a su marido, el cantante Tom Kaulitz.



Ed Sheeran, de camuflaje, posó con el músico Aaron Dessner.

La edición número 66 de los premios Grammy – los galardones más importantes de la música – fue una fiesta para Taylor Swift. La artista se llevó el gramófono de la noche al Mejor Álbum del Año por “Midnights”, y con este premio batió todos los récords: es la única artista en conseguir cuatro veces el premio gordo. ¡Y solo tiene 34 años! Además, siempre pensando en el negocio, Taylor anunció en su discurso que lanza nuevo álbum el próximo mes de abril.

Otra de las protagonistas fue Miley Cyrus, que se llevó cinco vestidos a la gala y se mostró tan deslenguada como siempre. Con un peinado cardado que se hizo viral, la cantante entonó un divertido discurso al recoger su primer premio Grammy por “Flowers”: “Estoy muy emocionada. No creo que me haya olvidado de nadie, pero

puede que sí me haya olvidado de la ropa interior”.

Karol G, una grande

Uno de los momentos más emocionantes de la gala fue cuando apareció en el escenario Celine Dion. Fue una asistencia inesperada porque la canadiense se retiró de la vida pública después de informar de que sufre una enfermedad rara, el síndrome de la persona rígida. “Cuando digo que estoy feliz de estar aquí lo digo desde el corazón. Os quiero, qué guapos sois”, dijo emocionando a todo el patio de butacas.

Karol G protagonizó el momentazo latino de la noche al recoger de manos de Maluma su primer Grammy al Mejor Álbum de Música Urbana gracias a “Mañana será bonito”. “Les prometo darles lo mejor de mí siempre. Espero que este Grammy sea el primero de muchos”, dijo.



Coco Jones
deslumbró
con un
escotadísimo
diseño
de Celia
Kritharioti.



Alessandra Ambrosio,
con un ajustadísimo
diseño de Avellano.



París Hilton, que
acabó de ser madre
por vientre de
alquiler, posó con
un vestido de Reem
Acra.



John Legend y su mujer, Chrissy
Teigen, que vestía de Sophie
Couture. A la pobre se le rompió
uno de los tacones.



David Guetta, de 56 años, espera un
nuevo hijo con su novia, Jessica Ledon,
24 años menor que él.



Karol G, emocionada con su primer Grammy.

ANNIE LENNOX **SALIÓ AL ESCENARIO** PARA RENDIR UN SENTIDO HOMENAJE A SINEAD O'CONNOR, QUE FALLECIÓ EN JULIO



Coco Jones, feliz al llevarse el Grammy a la Mejor interpretación R&B.



Billie Eilish y su hermano Finneas ganaron por "What Was I Made For?", de la banda sonora de "Barbie". A la derecha, Victoria Monét, Mejor Artista Revelación.



Ludwig Göransson se llevó el galardón a la Mejor Banda Sonora por "Oppenheimer". A la derecha, el grupo Boygenius, Mejor Canción Rock.



Kacey Musgraves,
con su Grammy por
la canción country "I
Remember Everything".



Blair Ferguson fue
premiado por su labor
como productor.



Protagonista **de la noche**

La reaparición de
Celine Dion levantó
a todo el patio de
butacas. La artista
entregó el premio gordo
de la noche, el de Mejor
Álbum del Año.

Lainey Wilson, con el
premio al Mejor Álbum
Country del año.

Impactos en la **red**

SARA CARBONERO
ESTRENA DÉCADA,
MIENTRAS NORMA DUVAL
TIENE UN SENTIDO
RECUERDO PARA SU
HERMANA CARLA.



@maria_castro_jato

María Castro espera otra niña, pero no para quieta en el rodaje de "La promesa". "Cuando no te cierra el traje, sólo hay una forma de tomárselo.... Con humor!", apuntó.

@taboada_nacho

Nunca antes lo había hecho, pero el músico colgó esta romántica foto junto a Sara Carbonero para felicitarla por su 40 cumpleaños. "Felicidades, torpedo manchego. A disfrutar hoy (y siempre) que nadie mejor que tú sabe que la vida es un suspiro quebradizo y fugaz", escribió.

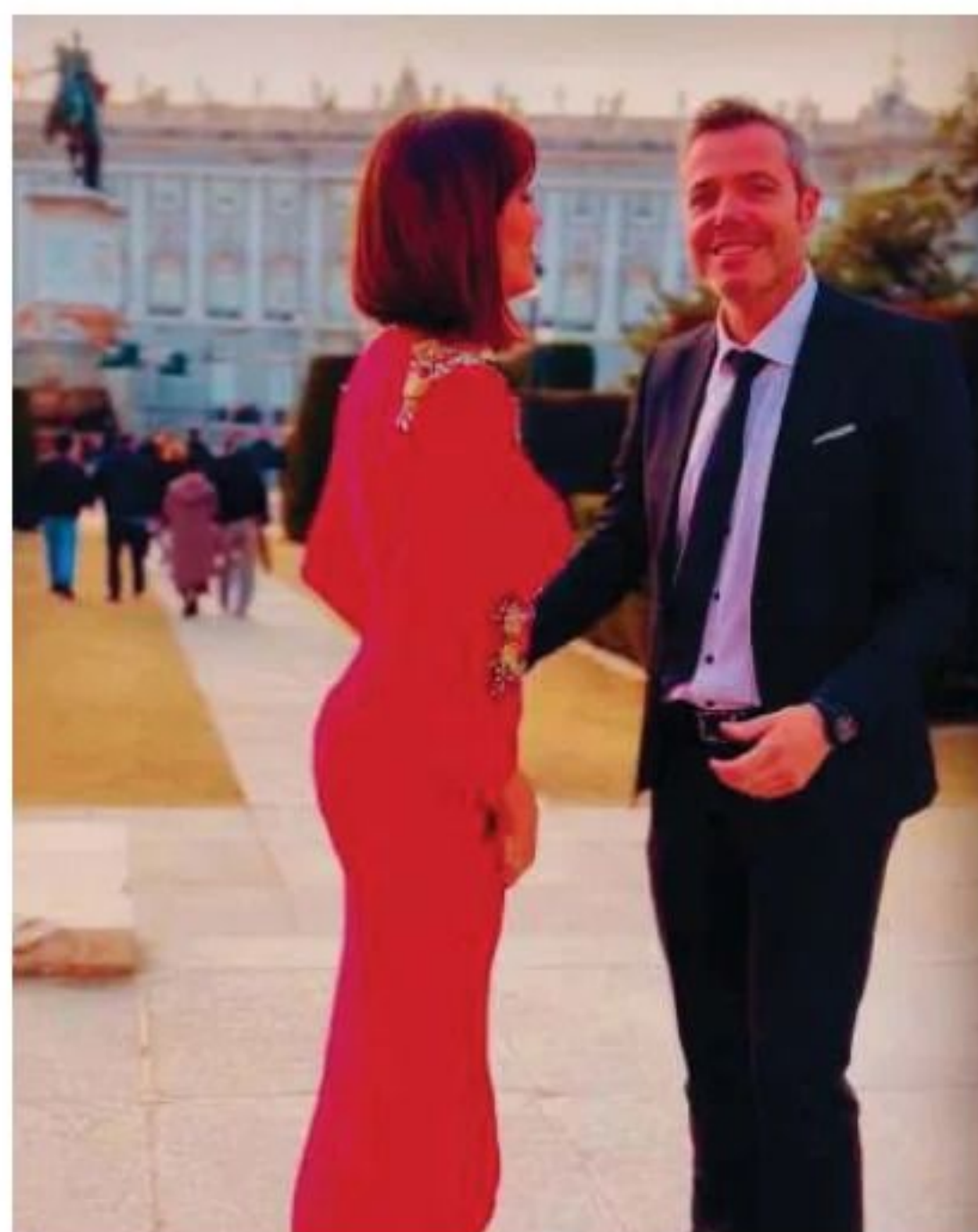


@normaduvaloficial

La exvedette recordó con esta imagen tan bonita a su hermana Carla, que falleció en 2010. "Solo el tiempo pasa. Los sentimientos perduran mientras viva. París, 1980", escribió.

@_irenevilla_

Con un vestidazo de Silvia Fernández, Irene Villa presumió de pareja, su prometido David Cerrato. "Además de darme mucha paz, has llenado mi vida de Aleluyas", confiesa.



síguenos en...



www.facebook.com/diezminutos.es



www.youtube.com/diezminutostv



http://twitter.com/diezminutos_es



instagram.com/revistadiezmínutos/



@violeta

La influencer Violeta Mangriñán dio a luz a su segunda hija, Gia, el pasado 1 de febrero. En la imagen posa con la pequeña y con su chico, Fabio Collorichio, al que conoció en "Supervivientes". ¡Pues sí que ha dado de sí el reality!



El personaje de la semana

Teresa Urquijo

El pasado fin de semana, Teresa Urquijo fue "secuestrada" por sus amigas para pasar su despedida de soltera en Milán. Su amiga Luisa Bergel, precisamente la responsable de presentarle a José Luis Martínez-Almeida, subió esta foto a su Instagram. Teresa está radiante, pero también nerviosa de afrontar la que será una de las bodas del año, el próximo 6 de abril.

La frase de la semana

Hacerse mayor es una putada porque, mentalmente, te sientes tan joven...

(Ana Belén)

Nuestros vídeos... Arrasan



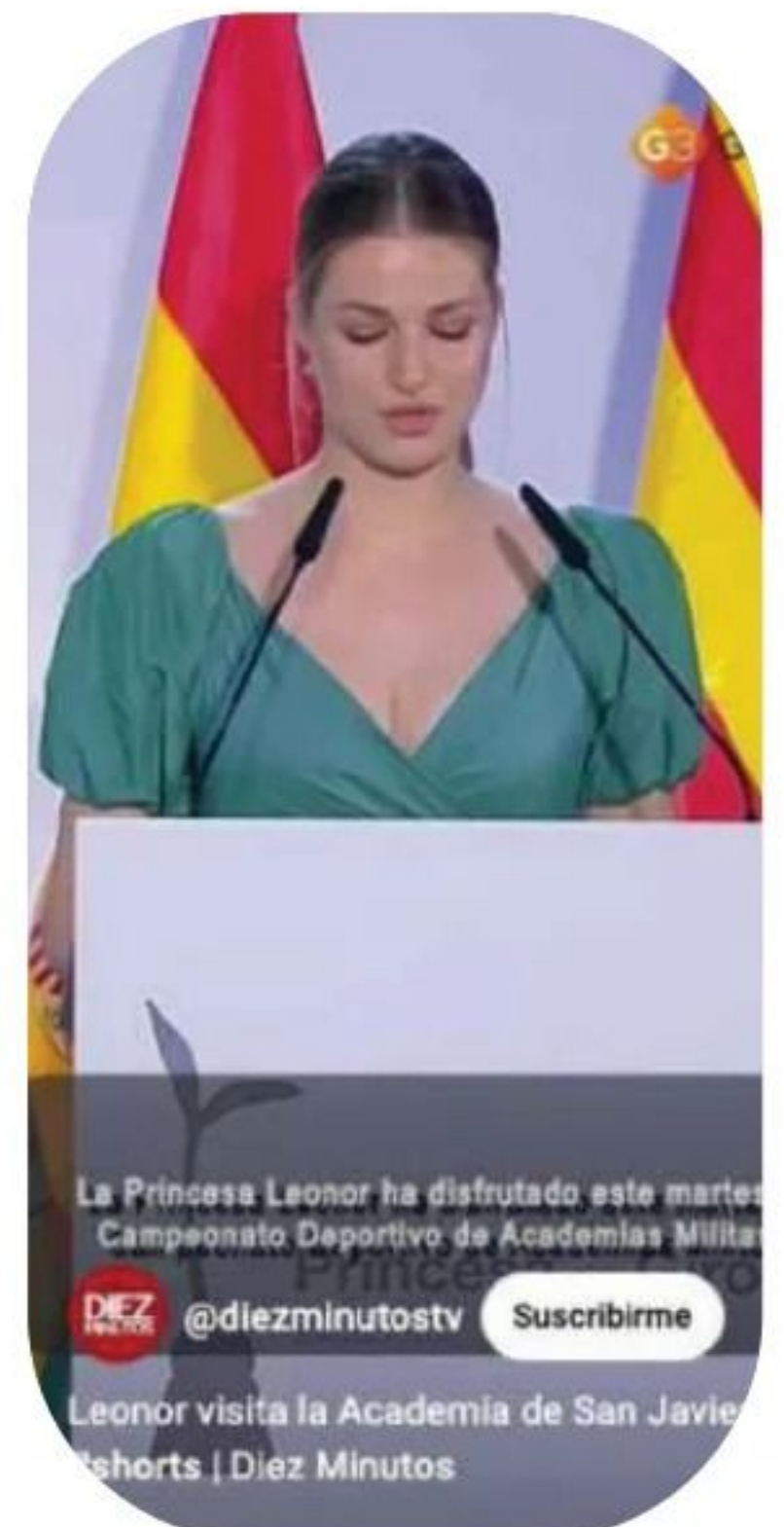
ESTEFANÍA, LA PRINCESA REBELDE

La hermana de Carolina de Mónaco ha cumplido 59 años, y lo hace disfrutando de su recién estrenada faceta de abuela. Sin embargo, de joven, Estefanía era tremenda. En nuestra web hacemos un repaso de sus escándalos.



AMAIA, ¿CÓMO SE LLEVA CON AITANA?

En "OT" eran íntimas, pero ahora cada una vive su vida. Aitana se ha convertido en una estrella global, mientras Amaia triunfa como actriz de la mano de Los Javis. Hace unos días, en los Feroz, habló de Aitana. Escucha sus palabras en nuestro vídeo.



NUEVOS RETOS PARA LEONOR

La Princesa arranca una nueva etapa en su formación militar en la que tiene que estar al cien por cien, tanto a nivel físico como mental. La cadete Borbón Ortiz realizará unos exigentes ejercicios militares en los que tendrá que poner en práctica todo lo estudiado. Los detalles, en nuestra web.

SI QUIERES VER OTROS VÍDEOS

youtube.com/diezminutostv

**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**



Antonia San Juan

GÉMINIS

21-5 al 21-6

SALUD: Has pasado unas semanas baja de ánimo y todo se te hacía cuesta arriba, pero eso se ha terminado. Gracias a la influencia positiva de Marte en el signo de Géminis, te vas a sentir muy activa y con mucha energía. Has decidido no amargarte más la vida y disfrutar.

AMOR: Se avecinan cambios en el terreno sentimental. Según el Uno de Copas, te has propuesto pensar más en ti, vas a dar un golpe en la mesa y no te vas a dejar llevar por lo que te digan los demás. Disfruta de la vida.

FORTUNA: Tus problemas económicos se están solucionando, pero no debes derrochar el dinero. En el trabajo todo va a ir bien y habrá proyectos nuevos.

HORÓSCOP

ARIES

21-3 al 20-4

SALUD: Tus emociones están a flor de piel. Debes controlarte, ya que todo te afecta y mucho más si ves a gente sufrir. Intenta cambiar de actitud y empezar a pensar más en ti.

AMOR: Te empeñas en contarle tu vida sentimental y sexual a todo tu entorno, y esto va a provocar problemas con tu pareja, ya que él es más reservado. Si no tienes pareja, vas a tener una aventura, así que es mejor que te dejes llevar, aunque con el tiempo no llegue a cuajar.

FORTUNA: La influencia de Júpiter en tu signo no te favorece. Te vas a sentir muy apática y poco valorada en tu trabajo. Además, te recomiendo que no te fíes de los consejos que te dé un compañero laboral.

TAURO

21-4 al 20-5

SALUD: Debes cuidar tu circulación sanguínea y tener mucha precaución con tu alimentación. Elimina de tu dieta todas las comidas con grasas y evita lo que sabes que no te favorece. Intenta hacer más ejercicio.

AMOR: En muchas ocasiones tienes cambios de humor repentinos que hacen que discutas con facilidad y tengas problemas con las personas que más te quieren. Debes relajarte, sobre todo, con tu pareja.

FORTUNA: Según me indica el Seis de Bastos, en tu trabajo te vas a sentir un poco presionada, pero debes estar tranquila porque vas a terminar bien tus tareas y con bastante éxito. Además, esta semana podrías tener un ingreso extra en tu cuenta con el que no contabas.

LIBRA

24-9 al 23-10

SALUD: Durante esta semana te vas a encontrar muy bien. Estás con mucho ánimo y contenta. Esto te va a dar fuerzas para enfrentarte a todos los problemas que te puedan surgir. Si estás pensando en someterte a algún tratamiento estético, los resultados van a ser sorprendentes.

AMOR: Debido a la influencia de la Luna te vas a sentir atraída por una persona que conoces desde hace tiempo. Te aconsejo que no te lances hasta tener las cosas claras y no comentar tus sentimientos a terceros. Tranquila, porque el resultado va a ser positivo.

FORTUNA: Esta semana debes controlar mucho tu economía, ya que muy pronto vas a tener que hacer frente a unos recibos que no esperabas en este momento.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

SALUD: Según el Cinco de Bastos vas a tener problemas digestivos, deberías consultar con tu médico. No debes hacer excesos en las comidas y vigila bien lo que comes fuera de casa. Tienes que beber mucha agua.

AMOR: Aunque has creído que siempre has tenido las ideas claras y no has querido comenzar una historia de amor con esa persona que conociste hace tiempo, ahora te estás viendo sola y no hay vuelta atrás porque esa persona ya ha ocupado su corazón.

FORTUNA: Si tienes pendiente un examen, no centres tu vida en ello, porque te vas a llegar a obsesionar. Tienes que darte un respiro. Esta semana el cuatro te va a dar suerte.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

SALUD: Gracias a la influencia positiva de Marte, vas a poder superar cualquier bajón emocional que tengas esta semana. Estarás muy bien de ánimo. Además, te vas a proponer bajar de peso y lo vas a conseguir.

AMOR: Deberías empezar a reconocer tus errores, crees que siempre haces las cosas bien y no piensas en el mal que causas a terceras personas. Debes empezar a escuchar los gritos de ayuda que te lanza tu pareja. Es momento de pasar mucho más tiempo a su lado.

FORTUNA: La influencia negativa de Mercurio hará que te llegues a obsesionar con pagos pendientes. Si en tu cabeza está rondando la idea de cambiar de trabajo, debes meditarlo bien.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

SALUD: Si notas que tus uñas se rompen con mucha facilidad, es posible que sea debido a la falta de calcio, deberías reforzar tu dieta. Empieza a hacer gimnasia para sentirte en forma y recuperar tu figura.

AMOR: Debido a la influencia del Sol, estás viviendo una época de bastante confusión. Tienes sentimientos enfrentados y no sabes muy bien lo que quieres. En muchas ocasiones, confundes atracción sexual con el amor. Además, no debes comprometerte con nadie hasta que estés segura.

FORTUNA: Tu economía no pasa por un buen momento, así que no debes prestar dinero a ningún familiar. Sé coherente y hazlo en otro momento.

SCOPO

SI QUIERES SABER QUÉ TE DEPARAN LOS
ASTROS, NO TE PIERDAS CADA SEMANA
NUESTRAS PREDICCIONES SOBRE SALUD,
AMOR Y FORTUNA.

Por Nati Minerva.

LEO

23-7 al 23-8

SALUD: Los cambios bruscos de temperatura te van a perjudicar bastante. Ten cuidado, sobre todo por tu garganta. Tu estado de ánimo será muy bueno y te vas a sentir muy activa, pero no hagas deportes de riesgo.

AMOR: Urano te favorece en todo lo relacionado con el amor, aunque pueden surgir pequeños enfados con tu pareja. Pero lo superaréis con mucha facilidad.

Además, debes dejar a un lado el rencor con alguna amistad y solucionar los problemas que tengáis.

FORTUNA: Aunque estás pasando por un momento algo complicado económicamente, no debes obsesionarte, ya que podrás hacer frente a los pagos que aparezcan. Los números pares te darán suerte.

VIRGO

24-8 al 23-9

SALUD: Tu organismo va a responder muy bien a un tratamiento que te ha mandado el médico. Debes ponerte en forma, así que no seas perezosa y animate a hacer ejercicio. Apúntate al gimnasio y empieza a cuidarte

AMOR: Trata de no discutir sin motivos con tu pareja, ya que lo que vas a provocar es un distanciamiento que será difícil de superar. Si no tienes pareja, no deberías tirar la toalla, ya que según el Cinco de Copas pronto te vas a volver a enamorar. Debes pasar más tiempo con tu familia.

FORTUNA: Si te invitan a un viaje, no debes dudarlo ni un solo momento, porque así podrás desconectar, ya que tienes mucho trabajo y vas a disfrutar un montón.

NUMEROLOGÍA

Para saber qué número somos, tendremos que sumar todos los números de nuestra fecha de nacimiento, simplificándolo en uno. Ejemplo: Fecha de nacimiento: 12-10-1995 Sumaremos: $1+2+1+0+1+9+9+5=28$; $2+8=10$; $1+0=1$
El resultado es el 1, por lo que éste será nuestro número natal.

1

Te darás una segunda oportunidad con una pareja del pasado.

2

Va a llegar un miembro nuevo a la familia.

3

Un familiar te va a dar una agradable sorpresa.

4

Vas a tener suerte en los juegos de azar con los números impares.

5

Esta semana vas a tener mucha pasión sexual con tu pareja.

6

Vas a conocer a alguien muy interesante.

7

Si vas a firmar un contrato, debes leerlo muy bien.

8

Te va a llegar un dinero con el que no contabas este mes.

9

Vas a organizar un viaje para finales de año.

ACUARIO

21-1 al 18-2

SALUD: A finales de semana, puedes tener una bajada de defensas y podrías coger un molesto resfriado. Debes mejorar tu alimentación y tomar más frutas y verduras, porque así mejorarán tus defensas.

AMOR: Según el Dos de Copas, alguien importante relacionado con tu pasado va a intentar volver a tu vida. Podrías recuperar la amistad, pero no debéis daros otra oportunidad en el amor. Si tienes pareja, te dará una agradable sorpresa a principios de semana.

FORTUNA: Tu economía está bastante saneada y podrás darte algún capricho que llevas tiempo queriendo cumplir, disfrútalo. Podrías tener que hacer un viaje urgente por motivos de trabajo.

PISCIS

19-2 al 20-3

SALUD: Te sientes muy bien, pero debes tener cuidado con los cambios de temperatura para no constiparte. Si te has planteado dejar de fumar, este es el momento porque te sientes con fuerzas y lo vas a lograr.

AMOR: Los compromisos sociales te van a hacer distanciarte de tu pareja. Debes darle el tiempo que le corresponde. Desde hace unas semanas te has convertido en el centro de tu familia, y te implicas demasiado en sus problemas. Si no tienes pareja, esta semana tendrás una intensa vida sexual.

FORTUNA: En tu trabajo hay demasiadas tensiones, así que debes evitar entrar en discusiones con tus superiores.



Mario Vaquerizo

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

CÁNCER

22-6 al 22-7

SALUD: La zona lumbar va a ser tu punto débil esta semana y tendrás molestias, se te pasará durante el domingo. Tu estado de ánimo no es muy bueno y vas a tener un humor de perros. Intenta animarte.

AMOR: El Tres de Espadas me indica que habrá problemas con tu pareja o familia. Debes dejar de tensar la cuerda y escuchar más a la gente que te rodea. Si siguen los problemas, la relación se resentirá.

FORTUNA: Debes tener cuidado con tu generosidad con ciertos amigos o con miembros de la familia política que intentan beneficiarse de tu economía. Debes ser más prudente a la hora de prestar dinero.

YO opino

por **ángel antonio herrera**

José Luis Martínez-Almeida y **Teresa Urquijo Moreno** rematan los detalles de su boda. Será el próximo 6 de abril, en la finca El Canto de la Cruz, en Colmenar Viejo, Madrid, propiedad de la abuela de la contrayente, **Teresa de Borbón-Dos Sicilias y Borbón-Parma**, prima de **Don Juan Carlos**, que ha sido invitado a la celebración. Estamos ante una boda que es bodón, y la novia aporta familia de tanto abolengo ilustre que la titulación o categoría de alcalde de Madrid, tan aupada, resulta casi una anécdota alegre en la glosa o crónica del enlace. Le apuntó el alcalde a **Susanna Griso** que había un asunto más complejo que cerrar unas listas electorales: concretar el reparto de las mesas de una boda. Y ahí está la suya, donde se prepara la cosa íntima, pero no sabemos muy bien qué abarca eso de íntima, cuando en la pedida de mano se congregaron más de un centenar de personas. Él irá de chaqué color gris marengo, y ella con el mismo vestido con el que cumplió las nupcias su madre, en 1995, y también su abuela, en 1961. No sé si hace mucha falta escribirlo, pero lo hago: es esta boda justo lo contrario a un acontecimiento ordinario. De las fotos a las joyas.



La boda del alcalde José Luis Martínez-Almeida y Teresa Urquijo será el 6 de abril. Ella ya ha tenido una primera despedida de soltera en Milán.

A tenor de lo previsto en la normativa vigente de protección de datos (RGPD) le informamos que TELEPHONE PUBLISHING, S.A. con CIF A80464688 y domicilio a estos efectos en Avda. Cardenal Herrera Oria, 3. Madrid, como Responsable del Tratamiento, tratará los datos de carácter personal facilitados con la finalidad de comunicarse con Ud. para prestarle los servicios contratados y/o atención de consultas acerca de dichos servicios. La legitimación para el tratamiento de sus datos para las finalidades expuestas, es la relación contractual o precontractual en la que Ud. es parte, y/o el interés legítimo del responsable del tratamiento. Sus datos serán conservados durante la vigencia de la relación comercial entre ambas partes, más el tiempo de conservación previsto en la legislación específica. En caso de que Ud. ejercite sus derechos de supresión y/o oposición, estos datos serán bloqueados y una vez pasado el plazo legal de conservación, se eliminarán de nuestras bases de datos. Tiene derecho a acceder, rectificar, suprimir, limitar u oponerse al tratamiento, así como a portar sus datos, dirigiéndose por escrito a TELEPHONE PUBLISHING, S.A. en la dirección arriba indicada o a clientes@telephonepublishing.es.

**DIEZ
MINUTOS**

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFA DE REDACCIÓN
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es
JEFE DE DISEÑO
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es

REDACCIÓN
Susana Jurado sjurado@hearst.es
María Larrocha mlarrocha@hearst.es
Belén Alonso balonso@hearst.es (R. Jefe TV.)
Mayte Rodríguez (Compras)

Cesión de derechos y material gráfico:
documentacion@hearst.es
Teléfonos: 91 728 89 91 / 91 728 89 92

REDACCIÓN WEB:
webdiezminutos@hearst.es

Rosa María Prieto (Directora Digital) mprieto@hearst.es
Silvia Criado (Jefa de Sección) scriado@hearst.es
Magdalena Piñero mpinero@hearst.es
Daniel Reyes dreyes@hearst.es
Ignacio Herruzo iherruzo@hearst.es
Nora Cámara ncamara@hearst.es

DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
FOTOGRAFÍA
Fernando Roi, Ana Ruiz

ASISTENTE REDACCIÓN
María José G. Pajares mjgarcia@hearst.es
REDACCIÓN: Avda. Cardenal Herrera Oria, 3. 28034
Madrid Tel.: 91 728 70 00. Fax: 91 728 91 32 Gran Vía de Les
Corts Catalanes, 133. 08014 Barcelona Tel.: 93 242 53 01.
Fax: 93 242 54 50

EDITA: Hearst España S. L.
CEO

Cristina Martín Conejero
DIRECTORA GENERAL DE PUBLICACIONES
Benedetta Poletti
DIRECTOR FINANCIERO Y OPERACIONES SUR EUROPA
Marcello Sorrentino
DIRECTOR DE MARKETING
José Ángel Morales
DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN
César Portilla
DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS
Raúl Paseiro
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN
Carlos Bohúa
DIRECTOR DE HEARST STUDIO
Miguel Ruiz-Bravo Goytre
DIRECTOR DE INFORMÁTICA
Carlos Amorós
DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL
Carlos Alonso
DIRECTORA DE COMUNICACIÓN
Eva Calle
DIRECTOR DE DESARROLLO DE MARCAS
Guillermo Moreno
JEFA DE PRODUCTO
Cristina Domínguez

PUBLICIDAD:
DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN:
Rubén Cordero
DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra Prosperi
DIRECTOR HEARST AGENCY: Luis Quintana
DIRECTORA HEARST LIVE: Inés Pérez
MADRID: C/ Avda. Cardenal Herrera Oria, 3. 28034 MADRID.
Tel.: 91 728 70 00.
DIRECTORA COMERCIAL: M^a Luisa Ruiz de Velasco
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Gema Cardozo
COORDINADORA PRINT: Silvia García
DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Nora Recio
DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA: Ignacio Tomé
JEFA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Francisca Guasch
COORDINADORA DIGITAL: Marta Gadea
BARCELONA: C/Aribau 112, 6^a, 1^a. 08036 Barcelona
Tel.: 93 5661558.
DIRECTORA COMERCIAL: Luz Roca de Viñals
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Esther Sales
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Leticia Martín
JEFA DE PUBLICIDAD: Marta Martínez
COORDINADORA PRINT/DIGITAL: Amparo Gasull
VALENCIA: Bárbara Sanchis. Tel.: 650829419

DIEZ MINUTOS es una publicación de
HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL
DEBI CHIRICHELLA, President Hearst Magazines
JONATHAN WRIGHT, President Hearst Magazines International
KIM ST. CLAIR BODDEN, Development Svp/Editorial & Brand
Director. ELEONORE MARCHAND, Editorial Director/Luxury
Brands

IMPRESIÓN: Edición Normal : Comeco Gráfico / Grafinter.
Edición Pocket : Rotocobri

DISTRIBUCIÓN: SGEL
ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:
Tel.: 91 112 62 60 de lunes a viernes 9.00 h a 14.00 h.
suscripciones@hearst.es

Canarias P. V. P.: 2,65 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte aéreo. Ceuta y Melilla: 2,50 euros (sin IVA),
incluidos gastos de transporte. Asociada a la Fed. Int. de Prensa Periódica, FIPP.

Control de la OJD.
Depósito legal: M-2992-1958 Printed in Spain
Depósito legal Edición Pocket: M-3368-2013



Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por Ley. Diríjase a CEDRO (www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

LA DECO AUDAZ

Bienvenidos el color y la sorpresa

ELLE
ESPAÑA

La tendencia romántica
EN EL HOTEL DE JANE AUSTEN

EL FUTURO DEL DISEÑO
NOS LO CUENTAN LOS GENIOS

¡EL AMARILLO HA VUELTO!
Y ES UNA DOSIS DE OPTIMISMO

Mezclas valientes
La nueva fuerza de las telas y papeles

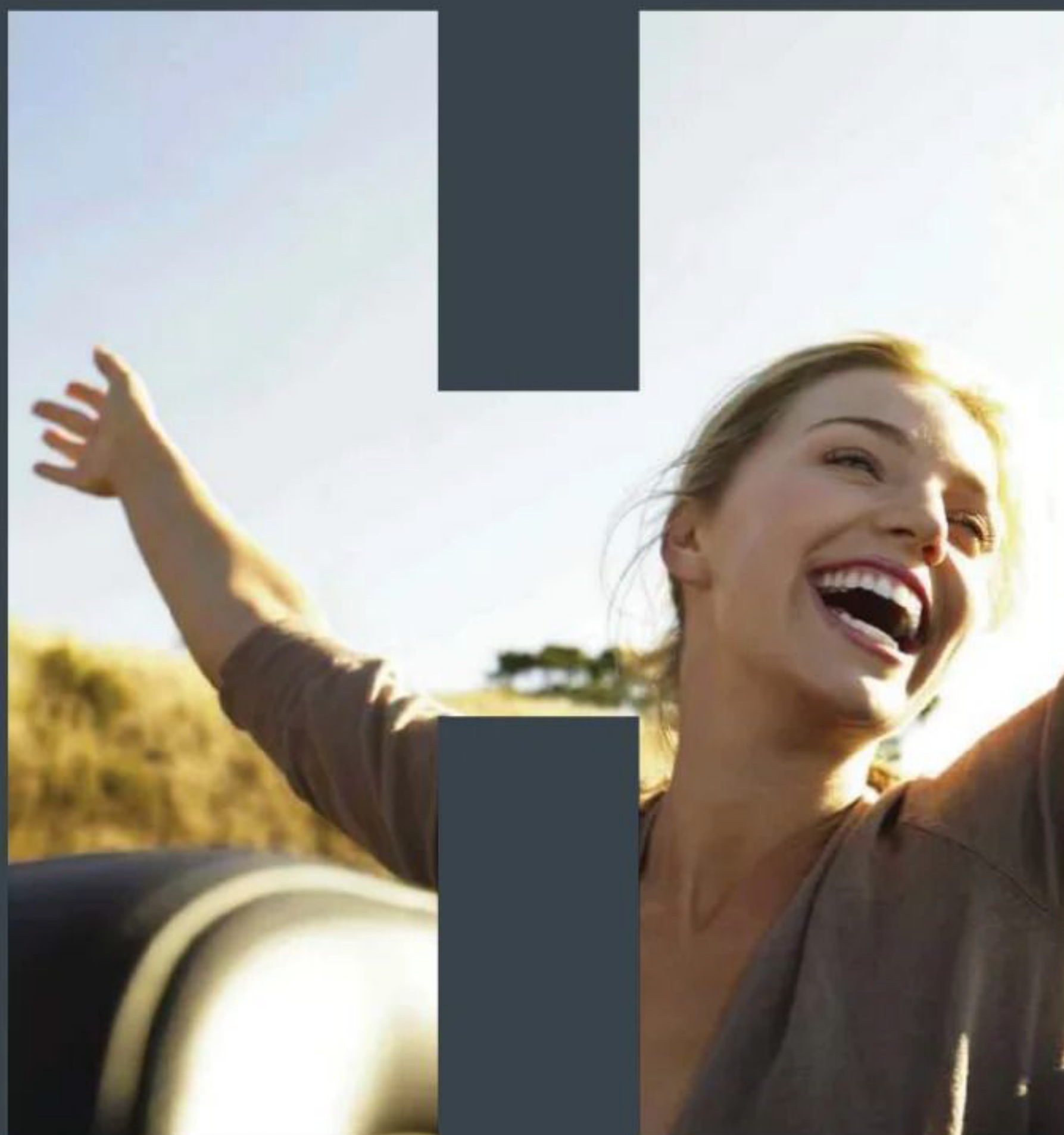
ESE TOQUE FASCINANTE
LA SEDUCCIÓN DE LOS INTERIORES ATREVIDOS

Nº 221 FEBRERO 2024 - 4,50 €
CANALES A LOS QUE SE ENVIAN
00221
B 4 13042 481007

INSPIRACIÓN • SOFISTICACIÓN • PASIÓN • SORPRESA • ATRACCIÓN

www.elledecor.es

EL PODER DE LA POSITIVIDAD



HEARST

Creamos las mejores historias y experiencias para informarte, entretenerte,
emocionarte e inspirarte para que disfrutes más la vida.
La positividad está en el corazón de todo lo que hacemos en Hearst.*

ELLE

COSMOPOLITAN

BAZAAR

Esquire

ELLE

ELLE
DECORATION

Women'sHealth

RUNNER'S

Men'sHealth

Nuevo Estilo
collection

micasa

DIEZ
MINUTOS

CAR AND DRIVER

Fotogramas

HEARST AGENCY

HEARST EVENTOS